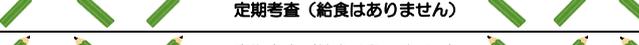
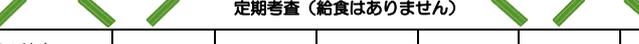


令和7年度  2月献立予定表 

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量				
	主食	牛乳	副食								
2月	♪ビビンバ♪		豆腐入り春雨スープ 天草オレンジ 	鶏卵・牛肉・豚肉・レバーチップ・レンズ豆・ひよこ豆	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・香辛料	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	ぜんまい・もやし・にんにく・しょうが・葱・玉ねぎ・干ししいたけ・天草オレンジ	797 kcal 31.8 g 419 mg 3.0 g	世界 韓国 ビビンバは、韓国の混ぜご飯です。「ビビム」が「混ぜる」、「ババ」が「ご飯」を意味します。
3火	ごはん		いわしのかば焼き 五目豆 生揚げの田舎汁 	いわし・大豆・生揚げ・みそ	牛乳・昆布	米・米粒麦・でんぷん・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	油	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・大根	803 kcal 32.8 g 417 mg 2.4 g	行事 節分 節分にちなみ、大豆いわしを使った献立です。
4水	ナン		お豆のキーマカレー ♪フルーツパンチ♪ 	豚肉・レバーチップ・レンズ豆・ひよこ豆	牛乳・粉チーズ	ナン・じゃがいも・チャツネ・小麦粉・砂糖	油・バター	人参・ホールトマト	にんにく・セロリ・しょうが・玉ねぎ・パイン缶・黄桃缶・りんご缶・レモン	713 kcal 27.4 g 333 mg 2.5 g	世界 インド ナンはペルシア語で「パン」を意味し、タンドールという窯で焼いて作ります。
5木	ふりかけごはん		卵の花卵焼き おびだし みぞれ汁 	鶏肉・おから・鶏卵・糸削り・油揚げ	牛乳・生わかめ・しらす干し	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	しょうが・葱・キャベツ・もやし・しめじ・大根	747 kcal 33.8 g 444 mg 2.7 g	2年生がスキー教室に行くので、大根おろしを雪に見立てて加えるみぞれ汁を作ります。
6金	ごはん		♪あげ餃子♪ もやしの ごまじょうゆかけ スーミータン 	豚肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・餃子の皮・でんぷん	油・ごま油・白ごま	にら・人参・小松菜	ねぎ・白菜・にんにく・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・クリームコーン・ホールコーン	912 kcal 27.4 g 364 mg 2.7 g	直径約1.7cmの大きな餃子を持ちます。給食室で1つ1つ包みます。
9月	♪ココアパン♪		鮭の オニオンソースかけ 粉ふき芋 かぼちゃのポターージュ 	鮭	牛乳・生クリーム	ココアパン・砂糖・じゃがいも・米粉	油	パセリ・人参・かぼちゃ	玉ねぎ	722 kcal 33.4 g 376 mg 3.1 g	いつもポターージュの時にはルウを作るのですが、今回はヘルシーに米粉でとろみをつけます。
10火	♪あんかけ焼きそば♪		昆布と野菜の中華和え ♪白玉きなこ♪ 	豚肉・きなこ	牛乳・生切昆布	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん・白玉	油・ごま油	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根・もやし・きゅうり	737 kcal 33.4 g 376 mg 3.1 g	この日のあんかけ焼きそばは魚介類を入れていないので、いつもはアレルギー対応をしている生徒も間違なく食べられます。
11水	建国記念日										
12木	♪かつおと生姜の ごはん♪ 		ごま和え もずくのかきたま汁 	かつお・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・もずく	米・米粒麦・でんぷん・米粉・砂糖	油・白ごま・ゴマペースト	人参・小松菜	しょうが・キャベツ・もやし	744 kcal 31.7 g 426 mg 2.8 g	かつおの旬の時期ではありませんが、鉄分が豊富に含まれているので積極的に食べてもらいたい食材です。
13金	サーモンクリーム スパゲティ		キャベツのサラダ 生チョコケーキ 	ベーコン・鮭・木綿豆腐・豆乳	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	スパゲティ・米粉・砂糖・小麦粉・チョコチップ	油	パセリ・人参・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	848 kcal 36.1 g 498 mg 2.5 g	行事 バレンタインデー 次の日がバレンタインデーなので、12月に出して人気だった生チョコケーキが再登場します！
16月	ごはん ♪手作りなめたけ♪ 		♪ししゃもの磯辺揚げ♪ ♪肉じゃが♪ みぞれ汁 	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも・青のり・生わかめ	米・米粒麦・小麦粉・白濁・じゃがいも・砂糖	油	人参・さやいんげん	えのきたけ・玉ねぎ・かぶ	796 kcal 29.4 g 448 mg 3.0 g	なめだけはきのこの種類の名前ではありません。えのきたけをしょうゆなどで調味して煮て作ります。
17火	♪えびクリーム ライス♪ 		♪ツナ入りサラダ♪ ♪かぼちゃのチーズケーキ♪ 	鶏肉・むきえび・ツナ・鶏卵	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・クリームチーズ	米・米粒麦・米粉・ほちみつ・砂糖・小麦粉	バター・油	人参・パセリ・かぼちゃ	セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・レモン	892 kcal 33.5 g 468 mg 2.4 g	えびクリームライスは技術の先生も大好きな献立だそうです。
18水	豆乳きなこトースト		ポークビーンズ ごま風味サラダ 	きなこ・豆乳・豚肉・大豆	牛乳・スキムミルク	無塩パン・砂糖・じゃがいも・小麦粉	バター・油・白ごま・ゴマペースト・ごま油	人参	セロリ・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	773 kcal 35.1 g 415 mg 2.3 g	きなこ豆乳は何から作られているか、この日の食材から正解を探してみよう。
19木	とうふめし		さばの塩焼き 磯香和え こづゆ 	鶏肉・木綿豆腐・さば・鶏肉・ほたて貝柱	牛乳・きざみのり	米・もち米・砂糖・糸こんにゃく・里芋・筍	白ごま	人参・さやいんげん・小松菜	切干大根・葱・えのきたけ・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・しょうが	749 kcal 39.7 g 427 mg 3.6 g	福土料理 福島県 こづゆはホタテの貝柱でだしを取り、味を調えたお吸い物で福島県の郷土料理です。
20金	カツ丼		海藻サラダ 豆腐のすまし汁 	豚肉・鶏卵・木綿豆腐	牛乳・海藻ミックス・糸寒天	米・米粒麦・小麦粉・生パン粉・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・えのきたけ・ねぎ	881 kcal 35.0 g 379 mg 3.5 g	翌日の都立一般入試に向けてカツ丼を作ります。3年生のみなさん、頑張れ！！
23月	天皇誕生日										
24火	 定期考査（給食はありません） 										
25水	 定期考査（給食はありません） 										
26木	♪練りごま豆乳 担々麺♪ 		じゃがいものホイール焼き いちご♪ ミルク（ココア） 	豚肉・レバーチップ・豆乳・ベーコン	牛乳	冷凍ラーメン・じゃがいも	ごま油・ねりごま・白ごま・油・バター	人参・チンゲンサイ・パセリ	しょうが・にんにく・葱・ねぎ・キャベツ・もやし・いちご	798 kcal 33.2 g 422 mg 2.6 g	ミルクはおぼんの上で牛乳の口を開けて小スプーンで混ぜてから飲んでください。
27金	【セレクト給食】 A: ♪フィッシュ バーガー♪ B: ♪照り焼き チキンバーガー♪ 		♪ポトフ♪ りんご 	ベーコン・豚肉・ウィンナー・メルルーサ・鶏肉	牛乳	無塩パン・じゃがいも・小麦粉・パン粉（フィッシュ）	油	人参・パセリ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・りんご	704 kcal 34.6 g 333 mg 3.0 g	フィッシュバーガーは魚を揚げ、チキンバーガーは鶏肉を焼いてパンに挟みます。どちらを選びますか？

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日は続きそうです。栄養バランスのよい食事で、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の目標：豆を食べよう

※献立は都合により変更することもあります。

♪3年生希望献立結果♪

3年生はあと2ヶ月で学校給食ともお別れになります。そこで、3年生と3年生の先生方に希望献立アンケートを実施し、2、3月は3年生の希望献立をたくさん取り入れます。♪マークが3年生の希望献立です。

【人気献立No.5】

- 1位・・・鶏のから揚げ
- 2位・・・きなこ揚げパン
- 3位・・・えびクリームライス
- 4位・・・ピビンバ・ココア揚げパン
- 5位・・・カレーライス・焼きプリン

じゃがいものハニーサラダ

行事 2月3日 節分

節分とは、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。しかしいつしか、一年の始まりであり、大切にされていた「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。悪いものを追い出し、縁起の良いものを食べて、新しい季節を迎えるための行事です。



世界の料理 インド

《4日 ナン・お豆のキーマカレー》

インド料理といえば、カレーが思い浮かびますが、インドのカレーは各家庭でスパイスを組み合わせず、味付けします。主食は、北部ではナンなどの薄焼きパン、南部ではご飯を食べるそうです。



2月27日

バーガーセレクト

今月は、後期給食委員1年生が考えたバーガーセレクトです。

フィッシュバーガーか照り焼きチキンバーガーのどちらかを選んでください。

今年度最後のセレクト給食となります。

