

2月の予定献立表



平成29年度 墨田中学校

行事 3日 節分

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵パク質 脂質 (g)
1	木	ごはん	ソイバーグ・粉ふきいも(バジリコ)・ごま風味サラダ		牛乳・豚肉・牛肉・大豆・卵	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	米・パン粉・さとう・じゃがいも・ごま・油	919	35.0 25.3
2	金	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・干草あえ・ぼんかん		牛乳・大豆・油揚げ・いわし・赤みそ・白みそ・卵	にんじん・チンゲン菜・しょうが・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・ぼんかん	米・もち米・でんぷん・じゃがいも・ごま・油・さとう	806	29.2 20.3
5	月	ごはん	卵焼き・ごまあえ・月菜汁		牛乳・鶏肉・卵・油揚げ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・しょうが・だいこん・万能ねぎ	米・油・さとう・ごま・じゃがいも・冷凍白玉	829	32.2 22.8
6	火	バターロール	ポテトグラタン・白菜スープ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・チーズ・豚肉・豆腐	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・干しいたけ・はくさい・万能ねぎ・オレンジ	パン・油・米粉・じゃがいも・はるさめ	804	35.7 34.0
7	水	マーボー焼きそば	★タピオカ入りフルーツポンチ		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・乳酸飲料	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・さやいんげん・みかん缶・パン缶・りんご缶	蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん・タピオカ	956	36.5 26.7
8	木	ごはん	★揚げ餃子・ ^{パンサンスー} 拌三絲・もずくスープ		牛乳・豚肉・豆腐・卵・もずく	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・万能ねぎ	米・油・餃子の皮・はるさめ・さとう・でんぷん	863	27.2 26.0
9	金	ごはん	魚のごまだれ焼き・野菜のうま煮・鶏ごぼう汁		牛乳・鮭・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも	808	37.2 18.1
13	火	しっぽうどん	スイートブラウニー・いちご		牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・卵	ごぼう・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・いちご	うどん・油・さとう・小麦粉・さつまいも・くるみ	762	25.9 26.0
14	水	パエリア	スペイン風オムレツ・ビーンズサラダ		牛乳・鶏肉・むきえび・いか・ツナ・ベーコン・卵・生クリーム・大豆・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・パセリ・きゅうり・ホールコーン	米・バター・油・じゃがいも・でんぷん・さとう	885	36.0 31.5
15	木	ココアパン	魚のパン粉焼き・リヨネーズポテト・豆腐入り五目スープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐	パセリ・たまねぎ・しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ほうれんそう	パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・さとう・でんぷん	793	37.6 35.1
16	金	五目ごはん	小魚のから揚げ・具だくさんみそ汁・ぼんかん		牛乳・鶏肉・油揚げ・めひかり・豆腐・赤みそ・白みそ	たけのこ缶・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ぼんかん	米・さとう・しらたき・油・でんぷん・じゃがいも	785	30.2 20.4
19	月	ごはん ★伝統食材のセレクト★	さんまのかば焼き・オレンジ [Aひじきの炒め煮・B切干大根の炒め煮]		牛乳・さんま・鶏肉・ひじき・油揚げ	にんじん・切干大根・オレンジ	米・油・でんぷん・さとう・しらたき	A.911 B.902	28.5/34.5 26.9/32.9
20	火	ガーリックトースト	ホワイトシチュー・海藻サラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・海藻ミックス	にんにく・パセリ・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・マッシュルーム・きゅうり	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	769	26.3 37.9
21	水	みそ煮込みうどん	じゃがいものホイル焼き・りんご		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・ベーコン	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・パセリ・りんご	うどん・油・じゃがいも・バター	776	27.9 28.3
22	木	カツ丼	みそ汁・黄桃		牛乳・豚肉・卵・油揚げ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・だいこん・万能ねぎ・黄桃缶	米・油・小麦粉・パン粉・さとう	966	42.3 25.3
23	金	ふりかけごはん	いかの七味焼き・じゃがいもの煮物・ピーナッツあえ		牛乳・ひじき・削り節・いか	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	米・油・さとう・ごま・じゃがいも・ピーナッツ	797	34.1 15.5
26	月	期末考査 1日目 ※給食なし							
27	火	チキンカレーライス	キャベツのサラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	905	24.3 26.6
28	水	高野豆腐のそぼろ丼	磯香あえ・利休汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・のり・油揚げ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・さとう・ごま	803	33.9 22.2

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

節分は「季節を分ける」という意味で、年に4回あります。中でも、立春の前の日のことを一般に「節分」と呼びます。今年3日は土曜日のため、2日に実施します。節分といえば・・・



◎豆まき

豆は「魔滅(まめ)」とって、悪いものを滅する力があるとされています。この豆を鬼にぶつけることで病気やけがなどを追い払い、年の数だけ豆を食べて健康を願います。また、「今年もマメ(元気)で過ごせるように」という縁起をかつぐ意味もあります。

◎ヒイラギいわし

いわしの頭をヒイラギの枝にさし、玄関に立てて魔よけとする習慣です。いわしを焼くにおいとヒイラギの葉のトゲで鬼を追い払うためといわれます。「やいかかし(焼い嗅がし)」とも呼ばれます。西日本ではいわしを直接食べて魔よけとするところもあります。

給食では、大豆を使った炊き込みごはん、いわしのつみれ汁を作ります。つみれ団子も、いわしのすり身を使って給食室で手作りします！

3年生リクエスト給食

3年生にリクエスト給食のアンケートをとりました。結果は次の通りです。

主食 1位	揚げパン
主菜 1位	揚げ餃子
副菜 1位	じゃがいものハニーサラダ
デザート1位	タピオカ入りフルーツポンチ

2月・3月の献立に入れていきます。楽しみにしていてください。

献立の★印はリクエストのあった献立です

