

2月の予定献立表



平成30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	金	あんかけチャーハン	もやしのコチュジャンあえ・オレンジ		牛乳・卵・豚肉・むきえび・いか・糸削り	しょうが・干しいたけ・にんじん・ねぎ・こまつな・きゅうり・もやし・万能ねぎ・オレンジ	米・油・でんぷん・さとう	757	30.7 20.1
4	月	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・磯香あえ・ぼんかん		牛乳・大豆・油揚げ・いわしのすり身・白みそ・赤みそ・のり	にんじん・こまつな・しょうが・ねぎ・ごぼう・だいこん・キャベツ・もやし・ぼんかん	米・もち米・でんぷん・さといも	758	28.5 16.1
5	火	ごはん・のりの佃煮	さんまのトマト煮・おひたし・利休汁		牛乳・のり・昆布・さんま・油揚げ・白みそ	しょうが・ホールトマト・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま	828	31.8 28.3
6	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・だいこん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・みかん缶・パイン缶・りんご缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん・タピオカ	868	33.2 24.8
7	木	ごはん	★揚げ餃子・ ^{ハンサンスー} 拌三絲・沢煮椀		牛乳・豚肉・油揚げ	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・だいこん・干しいたけ	米・油・餃子の皮・マロニー・さとう	811	25.3 27.7
8	金	ごはん	だし入り卵焼き・ひじきの炒め煮・豚汁		牛乳・鶏肉・卵・ひじき・大豆・油揚げ・豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	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・油・さとう・しらたき・こんにゃく・じゃがいも	855	35.1 26.7
12	火	じゃことわかめのごはん	いかの七味焼き・じゃがいもの煮物・吹雪汁		牛乳・ちりめんじゃこ・わかめ・ごはんの素・いか・鶏肉	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しめじ・こまつな・だいこん	米・油・ごま・さとう・じゃがいも	771	36.5 15.3
13	水	五目ごはん	しらすあえ・十勝汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・しらす干し・鮭・豆腐・赤みそ・白みそ	たけのこ・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・しそ・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ	米・さとう・しらたき・じゃがいも	758	32.6 20.8
14	木	ちゃんぽんうどん	チョコレートケーキ・いちご		牛乳・豚肉・かまぼこ・ちくわ・むきえび・卵	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・いちご	うどん・油・小麦粉・さとう・チョコチップ・バター	757	27.8 23.1
15	金	セサミトースト	ポークビーンズ・海藻サラダ		牛乳・豚肉・大豆・海藻ミックス	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉	821	33.6 35.6
18	月	ごはん	魚のみそゆうあん焼き・野菜のうま煮・わかたま汁		牛乳・さわら・白みそ・豚肉・卵・生わかめ	ゆず果汁・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・万能ねぎ	米・さとう・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	833	37.0 21.7
19	火	高野豆腐のそぼろ丼	千草あえ・みそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・豆腐・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・こまつな・もやし・なめこ・ねぎ	米・油・さとう・ごま	788	33.5 23.4
20	水	サーモンクリームスパゲティ	ビーンズサラダ・りんご		牛乳・ベーコン・鮭・生クリーム・粉チーズ・大豆・ひよこ豆	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・さとう	932	34.3 33.1
21	木	カツ丼	みそ汁・黄桃		牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・生わかめ・白みそ	たまねぎ・こまつな・黄桃缶	米・油・小麦粉・パン粉・さとう	966	42.3 25.3
22	金	あしたばパン	ポテトグラタン・キャベツのサラダ・ぼんかん		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ぼんかん	パン・油・米粉・じゃがいも・さとう	789	32.5 30.9
25	月	期末考査 1日目 ※給食なし							
26	火	きつねうどん	フライドポテト・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	うどん・油・じゃがいも・さとう	802	28.7 28.5
27	水	チキンカレーライス	ごま風味サラダ・清見オレンジ		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・清見オレンジ	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	919	25.3 30.0
28	木	鶏飯(けいはん)	ししゃもの磯辺揚げ・ごまあえ・でこぼん		牛乳・卵・鶏肉・ししゃも・あおのり	干しいたけ・しょうが・万能ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・でこぼん	米・さとう・油・小麦粉・ごま	834	32.4 28.4

◎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。

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。「やいかがし(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