

2月の予定献立表



令和元年度 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)	たんぱく質 脂質 (g)
3	月	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・ごまあえ・ぼんかん		牛乳・大豆・油揚げ・いわしのすり身・白みそ・赤みそ	にんじん・ほうれんそう・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・じゃがいも・ごま・さとう	790	29.2 18.6
4	火	バターロール	ホワイトラザニア・キャベツのサラダ		牛乳・豚肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・ラザニア・油・小麦粉・はちみつ	790	31.5 36.3
5	水	ふりかけごはん (おかか)	豆腐の真砂揚げ・ピーナッツ和え・みそ汁		牛乳・のり・削り節・豆腐・鶏肉・じゃこ・ひじき・卵・油揚げ・白みそ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・だいこん	米・ごま・油・でんぷん・さとう・ピーナッツ	860	33.6 31.1
6	木	ごはん	★揚げ餃子・ ^{ハンサルー} 拌三絲・かきたま汁		牛乳・豚肉・卵	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	米・油・餃子の皮・マロニー・さとう・でんぷん	758	24.3 26.5
7	金	ごはん	鮭とわかめの味噌チーズ焼き・野菜のポン酢和え・ ^{ユズ汁} 呉汁		牛乳・鮭・わかめ・赤みそ・チーズ・豚肉・油揚げ・大豆	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・もやし・ほうれんそう・はくさい・すだち・だいこん・ねぎ	米・じゃがいも・さとう・ごま	895	41.3 29.6
10	月	ピロシキ風	ごま風味サラダ・ボルシチ・ぼんかん		牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ホールトマト・ピーツ・パセリ・ぼんかん	パン・油・はるさめ・さとう・でんぷん・ごま・じゃがいも	755	31.4 27.8
12	水	親子丼	もやしの甘酢かけ・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・かまぼこ・卵・豆腐	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・えのきたけ・万能ねぎ・ねぎ	米・ごま・さとう・油	792	34.2 22.6
13	木	荳わかめごはん	魚のみそゆうあん焼き・おひたし・でこぼん		牛乳・荳わかめ・油揚げ・メカジキ・白みそ・削り節	にんじん・ゆず・キャベツ・もやし・ほうれんそう・でこぼん	米・もち米・油・ごま・さとう	776	34.3 20.9
14	金	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・ほうれんそう・いちご	うどん・油・小麦粉・さとう・チョコチップ・バター	751	28.8 23.2
17	月	ごはん	いかの松笠焼き・肉じゃが・吹雪汁		牛乳・いか・豚肉・鶏肉	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ・ほうれんそう・だいこん	米・さとう・でんぷん・油・しらたき・じゃがいも	753	36.5 16.1
18	火	★きな粉揚げパン	ポークビーンズ・海藻サラダ		牛乳・きな粉・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・油・さとう・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	827	34.2 34.4
19	水	ほうれん草のクリームスパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ・でこぼん		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム・チーズ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・きゅうり・でこぼん	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	927	31.5 34.5
20	木	カツ丼	みそ汁・黄桃		牛乳・豚肉・卵・赤みそ	たまねぎ・ほうれんそう・万能ねぎ・黄桃缶	米・油・小麦粉・パン粉・さとう・じゃがいも	948	39.1 23.5
21	金	ごはん	家常豆腐・ごま酢あえ・ぼんかん		牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ・わかめ	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・ぼんかん	米・油・さとう・でんぷん・じゃがいも・ごま	845	30.6 26.3
25	火	期末考査 ※給食なし							
26	水	カレーライス	大根サラダ・でこぼん		牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・きゅうり・でこぼん	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	908	25.2 29.5
27	木	とうふめし	ゴマししゃも・和風寒天あえ・沢煮椀		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・卵・糸寒天・豚肉・油揚げ	切り干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・だいこん・ホールコーン・ほうれんそう・干しいたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉	867	32.9 32.2
28	金	ごはん	しらす入り卵焼き・ひじきの炒め煮 〔A.こづゆ・B.せんべい汁〕		牛乳・しらす干し・卵・鶏肉・ひじき・油揚げ・帆立貝柱・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ねぎ・ごぼう・だいこん・ほうれんそう・しめじ・はくさい・ねぎ	米・油・さとう・しらたき・こんにゃく・じゃがいも・玉子・南部せんべい	A.773 B.794	32.0/23.5 31.4/24.2

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。今年は3日に実施します。



◎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(元氣)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・ラーメン
 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。
 楽しみにしててください。
 献立の★印はリクエストのあった献立です。



◎献立内容は都合により変更になる場合があります。