

2月の予定献立表



令和3年度 墨田中学校

行事

3日 節分

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3日に実施します。節分といえば・・・



◎豆まき

豆は「魔滅(まめ)」といって、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。



21日は都立高校の一般入試です。その前の給食日になる18日は「受験に勝つ」という願いを込めて、カツ丼を作って応援します。本番できちんと実力が出せるように、栄養と睡眠を十分にとって、万全の体調で試験に臨みましょう!



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)	外質 脂質 (g)	
1	火	ごはん	魚のあづま煮・もやしのごまじょうゆかけ・沢煮椀		牛乳・もうかさめ・豚肉・油揚げ	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・だいこん・干しいたけ	米・油・でんぷん・さとう・ごま	849	30.9 29.1	
2	水	▲五目焼きそば	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		牛乳・豚肉・いか・むきえび・ヨーグルト・脱脂粉乳	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・バイン缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・でんぷん	799	34.4 20.5	
3	木	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・ごま和え		牛乳・大豆・油揚げ・いわし・白みそ・赤みそ	にんじん・チンゲンサイ・しょうが・ねぎ・ごぼう・だいこん・キャベツ・もやし・ほうれんそう	米・もち米・でんぷん・じゃがいも・ごま・さとう	769	28.3 19.7	
4	金	麻婆ライス	大根のナムル・不思議な目玉焼き		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・粉寒天・脱脂粉乳	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・ほうれんそう・もやし・黄桃缶	米・麦・油・さとう・くす粉・ごま	902	34.4 26.9	
7	月	ごまごはん	だし入り卵焼き・ひじきの炒め煮・吹雪汁		牛乳・鶏肉・卵・ひじき・油揚げ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・しめじ・ほうれんそう・だいこん	米・麦・ごま・油・さとう・しらたき	814	32.4 27.9	
8	火	しっぽくうどん	白菜のさっぱり漬け・▲スイートポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・脱脂粉乳・生クリーム	ごぼう・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・しょうが	うどん・油・さとう・さつまいも・バター	795	26.2 26.5	
9	水	とうふめし	揚げししゃも・十勝汁		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・鮭・白みそ・赤みそ	切り干し大根・だいこん・えのきだけ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・ほうれんそう	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・じゃがいも	824	35.7 28.3	
10	木	ごはん	▲揚げ餃子・拌三絲・みそ汁		牛乳・豚肉・生わかめ・白みそ	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・たまねぎ	米・油・餃子の皮・はるさめ・さとう・じゃがいも	769	22.9 23.9	
11	金	建国記念の日								
14	月	みそ煮込みうどん	チョコレートケーキ・いちご		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・卵	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・いちご	うどん・油・小麦粉・さとう・チョコチップ・バター	791	30.5 28.2	
15	火	黒砂糖パン	レバーポテト・レンズ豆の野菜スープ・みかん		牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・みかん	パン・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・さとう・ごま	759	33.1 24.4	
16	水	卵とし丼	野菜の甘酢かけ・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・豆腐	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・えのきだけ・ねぎ	米・麦・ごま・さとう・油	827	35.7 25.2	
17	木	スパゲティミートソース	じゃがいものフレンチサラダ・りんご		牛乳・牛肉・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	879	28.7 25.8	
18	金	カツ丼	みそ汁・黄桃缶		牛乳・豚肉・卵・油揚げ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい・ねぎ・黄桃缶	米・油・小麦粉・パン粉・さとう	950	40.0 25.6	
21	月	フィッシュライス	じゃがいもポターージュ・オレンジ		牛乳・ベーコン・もうかさめ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・セロリ・万能ネギ・オレンジ	米・バター・油・でんぷん・小麦粉・じゃがいも	867	26.3 32.0	
22	火	アーモンドトースト	ボークビーンズ・こんにゃくサラダ		牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉・こんにゃく	794	33.3 33.3	
23	水	天皇誕生日								
24	木	期末考査 ※給食なし								
25	金	カレーライス	糸寒天サラダ・りんご		牛乳・豚肉・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう・りんご	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう	887	25.1 28.0	
28	月	ごはん	さばのおろしポン酢かけ・干草あえ・せんべい汁		牛乳・さば・卵・鶏肉	だいこん・レモン・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ	米・ごま・油・さとう・糸こんにゃく・南部せんべい	791	33.7 25.6	

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。▲印は3年生からリクエストのあった献立です。