

2月の予定献立表



令和2年度 墨田中学校

行事 2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/ク質 脂質 (g)
1	月	プルコギ丼	ハンバーグ 拌三絲・りんご	牛乳	牛乳・牛肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・さとう・でんぷん・ごま・はるさめ	918	35.6 29.3
2	火	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・干草あえ・ぼんかん	牛乳	牛乳・大豆・油揚げ・いわし・卵・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・さといも・ごま・油・さとう	786	297 19.0
3	水	かき卵うどん	かぶの三色あえ・★スイートポテト	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・糸削り・生クリーム	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・きゅうり・かぶ・しょうが・レモン	うどん・油・でんぷん・さつまいも・さとう・バター	829	29.3 28.7
4	木	わかめごはん	いかの松かさ焼き・肉じゃが・吹雪汁	牛乳	牛乳・わかめご飯の素・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・ごま・さとう・でんぷん・油・しらたき・じゃがいも	764	36.7 17.0
5	金	★きなこ揚げパン	いかサラダ・アイントプフ	牛乳	牛乳・きな粉・ベーコン・レンズ豆・ウイナー・わかめ・いか	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり	パン・油・さとう・じゃがいも	839	28.5 42.2
8	月	炒飯	ごま豆乳担々スープ・デコボン	牛乳	牛乳・豚肉・卵・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・生しいたけ・ねぎ・はくさい・もやし・にら・デコボン	米・油・さとう・ごま	778	30.4 25.9
9	火	マーボー焼きそば	大根のナムル・アロエ入りフルーツカクテル	牛乳	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・だいこん・ほうれんそう・もやし・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん・ごま	886	34.6 27.7
10	水	フレンチトースト	ポークビーンズ・ごま風味サラダ	牛乳	牛乳・卵・豚肉・大豆	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・ホールコーン	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	839	36.9 34.6
11	木	建国記念の日							
12	金	シーフードピラフ	ほうれんそうのポターージュ・りんご	牛乳	牛乳・むきえび・いか・たこ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・セロリ・ほうれんそう・りんご	米・バター・油・小麦粉	761	29.2 23.5
15	月	ちゃんぽんうどん	チョコレートケーキ・いちご	牛乳	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	752	28.9 23.3
16	火	とうふめし	ししゃもの磯辺揚げ・おひたし・みそ汁・ぼんかん	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・卵・糸削り・白みそ	切り干し大根・たけのこ・えのきだけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・万能ねぎ・ぼんかん	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉・じゃがいも	787	31.0 22.9
17	水	黒砂糖パン	★ハンバーグ・粉ふきいも・ポトフ	牛乳	牛乳・豚肉・牛肉・卵・ベーコン・ウイナー	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・パセリ	パン・パン粉・さとう・じゃがいも	874	39.3 36.5
18	木	チキンライス	★じゃがいものハニーサラダ・りんご	牛乳	牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・りんご	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	784	20.0 22.3
19	金	牛丼	おひたし・みそ汁	牛乳	牛乳・牛肉・糸削り・油揚げ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	米・油・しらたき・さとう	837	37.2 27.1
22	月	ごはん	さんが焼き・切り干し大根の炒め煮・変わり漬け	牛乳	牛乳・あじ・卵・赤みそ・油揚げ	ねぎ・しょうが・切り干し大根・にんじん・はくさい・きゅうり	米・さとう・小麦粉・でんぷん・ごま・油	771	35.2 19.2
23	火	天皇誕生日							
24	水	期末考査 ※給食なし							
25	木	カレーライス	キャベツのサラダ・黄桃缶	牛乳	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・黄桃缶	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう	921	25.1 28.1
26	金	ごはん	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮・せんべい汁	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ	米・油・さとう・しらたき・南部せんべい	818	33.3 26.8

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。今年も2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。

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 ハンバーグ
副菜 1位 じゃがいものハニーサラダ
デザート1位 スイートポテト
2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。

新型コロナウイルスの感染拡大で国産農林水産物の需要が低下しているため、支援の一環として学校給食で和牛肉を使った献立の提供します。
墨田中学校は2月は1日(月)プルコギ丼、19日(金)牛丼で使用します。※和牛肉にかかる費用は東京都が負担します。



◎献立内容は都合により変更になる場合があります。