



2月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
3月		♪節分給食♪ 豆入りかき揚げ丼 牛乳 いわしのつみれ汁 果物（みかん） 	kcal 735	g 28.1
4火		♪タイムスリップ給食♪昭和50年 ソフト麺 ★ミートソース 牛乳 海藻サラダ 洋風卵スープ	874	36.6
5水		♪東邦医大との連携献立♪ 麦ご飯 牛乳 きのかメンチカツ きゃべつのおかか和え 味噌汁	796	34.5
6木		♪海苔を味わう日給食♪ ごはん 焼き海苔 牛乳 魚の西京焼き 塩肉じゃがが煮 さつま汁	754	38.6
7金		★二色サンド(ブルーベリー・クリームチーズ) 牛乳 にんじんドレサラダ ボルシチ 果物（いちご）	698	25.3
10月		麻婆豆腐丼 牛乳 春巻き 中華卵スープ	843	33.4
12水		★きつねうどん 牛乳 干草卵焼き 果物（ぼんかん）	767	37.7
13木		★セルフチキン竜田バーガー 牛乳 ★ホワイトシチュー 果物（清見）	967	35.4
14金		♪バレンタイン・バースデー給食♪ ★ハッシュドビーフ 牛乳 コーン野菜スープ バレンタインデザート（生チョコタルト） 	887	27.8
17月		味噌そばろご飯 牛乳 おでん ごまよこし	712	30.6
18火		★三中チャーシュー麺 牛乳 ★ピーンズポテト 果物（ネーブル） 	795	37.9
19水		★チーズチリドック 牛乳 コーンサウザンサラダ ヌードルスープ	785	32.1
20木		♪がんばれ受験生！応援給食♪ ★ハンバーグカレー ジョア（プレーン） わかめサラダ フルーツ白玉	954	31.4
21金		ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物（りんご）	723	37.9
25火		♪がんばれ定期考査 応援給食♪ チキンライス 牛乳 ツナサラダ チキンポットパイ	815	30.8
26水		定期考査（給食はありません）		
27木		定期考査（給食はありません）		
28金		★豚キムチ丼 牛乳 ★揚げぎょうざ 白菜スープ ★桃ゼリー	846	30.3

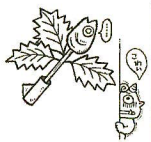
おたより

2月に入り立春を迎え、暦の上では春になりますが、もうしばらく寒さが続きそうです。
寒い時は食事で体を中から温めるのが効果的です。
十分な休養をとり、病気や寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

節分



節分は立春の前日で、冬が終わり春になる季節の変わり目を意味します。節分の豆まきには、悪を追い払い福を呼び込む意味があり、まいた豆を食べると1年間健康に過ごせると言われています。また、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして家の入口に置いておくと、ひいらぎのとげとイワシのにおいを嫌って鬼は家の中に入ってくないと言われています。



手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか?

2月の給食では、ボンカン、ネーブル、みかんなどの柑橘類を提供します。
柑橘類は持ち運びに便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にぴったりです。また体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。房やすじにもビタミンCや食物繊維が豊富です。できれば屑ごと食べるのがおすすめです。爽やかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しみながら食べたいですね。

食べてがんばれ！受験生



★朝ごはんは必ず食べる

脳が毎日しっかり働くよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。

★食事で朝型にリセット!

試験は朝からなので、早めに朝方に戻しましょう。
夜食は消化の良いものを選び、早起きして朝の光を浴び、3食規則正しくとるようにします。

★食べて勝つ!

野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。

毎日意識して摂りましょう。

★外出後、食事前後の手洗い・消毒で感染予防!

手についたウイルスは、口や粘膜を通して体内に侵入します。



（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。★は3年生のリクエスト給食です。

10日（月）・21日（金）進路関係のため3年生の給食はありません。7日（金）社会科見学のため2年生の給食はありません。

10日（月）は社会科見学のため1年生の給食はありません。