



2月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん 牛乳 大豆衣のとり天【唐揚げのgenius】 ツナと春雨の和え物 みそ汁	864	35.4
2	水	焼きピロシキ ポルシチ くだもの 牛乳	753	27
3	木	鶏肉と大豆のおこわ 小さいわしのカレー揚げ さつま汁 りんごゼリー 牛乳	803	29.2
4	金	ごはん いかと豆腐の中華煮 ごまじゃこサラダ 牛乳	771	32.5
7	月	ごはん 焼き海苔 魚の大葉味噌焼き 五目きんぴら むらくも汁 牛乳	735	35.3
8	火	卵入りキムチツナチャーハン 揚げ餃子【進撃の餃子～好き嫌い克服!～】 五目スープ 牛乳	816	27.2
9	水	セサミトースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー 昆布サラダ ★3年生応援メニュー!!	783	27.8
10	木	ごはん カリカリ大豆入り焼き鳥風煮 かきたま汁 牛乳	838	29.7
11	祝	建国記念の日		
14	月	スパゲティピザ風ソース 牛乳 ごまドレサラダ 米粉のココアケーキ	808	29.8
15	火	こぎつねごはん 魚の味噌あんかけ きりたんぽ汁 牛乳	843	32.4
16	水	ミルクパン ひじきとチーズのオムレツ 花野菜サラダ ポトフ 牛乳	769	33.3
17	木	ごはん 厚揚げとうずら卵のピリ煮 ちくわと野菜のごま酢和え 牛乳	793	27.2
18	金	親子カツ丼 けんちん汁 いよかん 牛乳 ★3年生応援メニュー!	871	35.1
21	月	カレーピラフ 魚のモルネーソース焼き 洋風卵スープ 牛乳	763	34.1
22	火	定期考査 給食なし		
23	祝	天皇誕生日		
24	木	定期考査 給食なし		
25	金	定期考査 給食なし		
28	月	かやくごはん つみれ入りみそ汁【新(森)羅万象汁】 大豆とじゃこの揚げ煮～青のりをかけて～ 牛乳	771	28.9
平均			799	31.0

* 食育だより *

今年2月4日が立春！暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。風邪をひかないためには、日頃からバランスのとれた食生活をするのが大切です。好き嫌いせず、様々な食品から栄養をとるように心がけましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～今月の献立から～

< 3日 【節分】
鶏肉と大豆のおこわ・小さいわしのカレー揚げ >

節分は立春の前日、冬が終わり春になる季節の変わり目を指します。節分に豆をまく行事は「ついな」と呼ばれ、悪を追い払い福を呼び込む意味があります。その豆を食べると一年間健康に過ごせると言われています。また、鬼は「ひいらぎのとげ」と「いわしのにおい」を嫌うため、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして家の入り口に置き、鬼を追い払うという風習もあります。



< 7日 焼き海苔 >

2月6日は海苔の日。大田区大森地域では、古くから海苔の養殖が行われてきました。昭和の途中でその歴史は閉じられましたが、今も多く海苔問屋が残り、海苔流通の要として生き続けています。地元・大田区の伝統ある食文化を受け継いでほしいという思いから、翌日7日の給食で海苔屋の方から「焼き海苔」を提供していただきます。

< 1日 大豆衣のとり天【唐揚げのgenius】 >
< 8日 揚げ餃子【進撃の餃子～好き嫌い克服!～】 >
< 28日 つみれ入りみそ汁【新(森)羅万象汁】 >
< 28日 大豆とじゃこの揚げ煮～青のりをかけて～ >
1月の給食でも登場した、3年生考案のフードロス削減メニューの第二弾です！2月は4品を取り入れてみました。豆を使った料理・みそ汁のフードロスを減らすために、料理の中身だけでなく、名前にもこだわってくれました。さて、どんな料理に仕上がるのでしょうか？お楽しみに♪



フードロス！
減らして変える
世界の環境！！



試験当日の朝は何を食べればよい？

2月は、3年生の高校入試だけでなく、六中では定期考査がありますね。試験当日の朝食では、エネルギー源となるごはんやパン、うどんなど、炭水化物を含む食品を必ずとりましょう。エネルギーが不足してしまうと、脳や体が動きにくくなるからです。また、緊張すると消化・吸収の働きが低下することがあるため、生ものや脂質の多いものは避けましょう。普段から食べ慣れているものを食べて、リラックスして試験に臨んでくださいね♪



【* 3年生応援メニュー*】

9日 昆布 18日 カツ丼・いよかん
よるこんぶ！試験に勝つ！いい予感！
給食室からささやかな応援です！！

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。