



2月 献立表

♪マークは、3年生の
リクエストメニューです。

大田区立大森第七中学校

校長 増元 啓 彰

栄養士 野口 さとみ

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	水	キャロットライスクリームソースかけ ♪パリパリポテトのサラダ ぶどうゼリー	○	927	<p>【2月の給食目標】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活習慣病を予防しよう</p> <p>生活習慣と関係が深い病気を「生活習慣病」といいます。今のうちから生活習慣病を予防しましょう。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">糖 分</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> </div> <div> <p>肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">脂 質</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> </div> <div> <p>肥満や脂質異常症の原因になります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">塩 分</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> </div> <div> <p>高血圧症や脳の血管の病気を引き起こす原因になります。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">今月の献立から</p> </div> <p>2日 節分献立 2月3日は、節分です。福豆に使う大豆が入ったおこわと、鬼を追い払うために飾るいわしを使った揚げ物が出ます。給食を食べて、鬼(災い)を追い払い、福を呼び込みましょう。</p> <p>3日 開校75周年記念献立 2月4日は、75周年・校舎落成式があります。みなさんは、歴史のある学校で勉強に励んでいますね。給食では、栗の入った赤飯でお祝います。</p> <p>6日 焼きのり 2月6日はのりの日です。焼きのりは、「大森本場乾海苔問屋協同組合」から無償で提供していただきます。</p> <p>16日 「せんだご汁」(熊本県の郷土料理) 熊本県天草地方の郷土料理です。さつまいもの栽培が盛んであったため、さつまいもの団子が入った「せんだご汁」が誕生したそうです。</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">2月3日は「節分」</p> <p>節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。節分の日、豆まきをしたり、いり豆を食べたりしましょう。</p> </div>
2	木	ごはん いわしのすり身焼き(ごまみそかけ) 切干大根の辛子和え 豆入りけんちん汁	○	854	
3	金	栗入り赤飯 ♪鶏のごまから揚げ 菊花入りおひたし 鯛のすまし汁 果物(みかん)	○	856	
6	月	ごはん 焼きのり 鯖のゆずみそ焼き 野菜のおろし和え きりたんぼ汁(秋田県)	○	773	
7	火	♪キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ トックスープ	○	850	
8	水	チリビーンズコッペサンド クリームシチュー コーンサラダ	○	835	
9	木	家常(ジャーチャン)豆腐丼 春雨スープ ♪フルーツポンチ	○	862	
10	金	カレーうどん 和風サラダ いももち	○	831	
13	月	ごはん たらのチリソースかけ 切干し大根の中華サラダ 中華コーン卵スープ	○	791	
14	火	スパゲティみそミートソース カリカリじゃこサラダ ♪マーブルチョコケーキ	○	867	
15	水	ごはん 鯖のステーキソース 油揚げのカリカリ和え さつまいもの呉汁	○	785	
16	木	きんぴらごはん ししゃもの唐揚げ からし和え せんだご汁(熊本県)	○	837	
17	金	豚丼 ♪ワンタンスープ 果物(いちご)	○	787	
20	月	みそカツ(勝つ)丼 じゃこ入りおひたし 三つ葉のすまし汁	○	828	
27	月	ナン キーマカレー チーズ入りマセドアンサラダ 果物(オレンジ)	○	779	
28	火	こまつナピラフ 糸寒天サラダ マンハッタン風シーフードチャウダー 果物(みかん)	○	792	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。