



2月 献立表

♪マークは、3年生の
リクエストメニューです。

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
3	月	節分おこわ 小いわしのカレー揚げ みそ汁	○	773	【2月の給食目標】 生活習慣病を予防しよう 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。 <div> 糖分 とりすぎると… 肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。 </div> <div> 脂質 とりすぎると… 肥満や脂質異常症の原因になります。 </div> <div> 塩分 とりすぎると… 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。 </div>
4	火	ごはん かんころ大根の卵焼き ごま酢和え けんちん汁	○	758	
5	水	♪みそラーメン 青のりビーンズポテト チョレギサラダ	○	731	
6	木	ごはん 鯖のゆずみそ焼き 磯香和え きりたんぼ汁(秋田県)	○	767	
7	金	ビーンズコロッケバーガー 卵とマカロニのスープ 果物(清美ルッソ)	○	791	
10	月	家常豆腐丼 春雨スープ 果物(りんご)	○	790	
12	水	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	○	764	
13	木	ごはん ししゃものレモン香り揚げ じゃがいものごま酢和え かきたま汁	○	778	3日 節分献立 2月2日は、節分です。豆まきをしたり、ヒイラギの枝に いわしの頭を指して門に立てたりして、邪気を追い払う 風習があります。給食では、揚げた大豆を混ぜた節分ご はん、いわしのすり身をおかずにししました。給食を食べて、 鬼(災い)を追い払い、福を呼び込みましょう。また、2月 の献立には、豆や豆製品を使った料理がたくさん登場し ます。 6日 海苔の日「磯香和え」 2月6日は海苔の日です。大田区大森は、「海苔のふるさと」 と呼ばれています。現在は東京湾の埋め立てにより、 のりの養殖は行っていないですが、のりを扱う業者は数多く あります。家庭でも海苔の給食や郷土の海苔について話 してみましょう。 19日 「お菓子な目玉焼き」 お菓子な目玉焼きは、黄身の部分に黄桃、白身の部分に 牛乳寒天を使って作ります。黄桃をマフィンカップに入れ、 牛乳寒天を注ぐ時に黄桃の表面に少し欠けると目玉焼き そっくりになります。 20日 「ソースかつ(勝つ)丼」 勝負の「勝つ」に例える験担ぎを食べ物で表します。3年 の入試、最後の定期考査です。試験では、悔いを残さない ように、そして給食も残さないようにと願っています。
14	金	スパゲティみそミートソース レモンドレッシングサラダ ♪チョコケーキ	○	899	
17	月	セサミトースト チキンビーンズ コーンサラダ	○	799	
18	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	○	828	
19	水	キーマカレーライス 海藻サラダ ♪お菓子な目玉焼き	○	912	
20	木	ソースカツ(勝つ)丼 じゃこ入りおひたし すまし汁	○	780	
21	金	ごはん ひじきふりかけ みそバター肉じゃが 野菜のごまあえ	○	786	
28	金	チリビーンズコッペサンド チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	780	2月2日は「節分」 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、

料理名/食品名	6個分	調理方法等
【タンドリーチキン】 鶏もも肉(1枚)	6個に切る	①ボウルに調味料を混ぜて、鶏肉を入れてよくもみ、 1～2時間程度冷蔵庫で漬け込む。
塩	2g(少々)	②下味をつけた鶏肉をサラダ油小さじ1杯をひいた フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
たまねぎ	40g(すりおろし)	
にんにく	3g(すりおろし)	
しょうが	3g(すりおろし)	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
トマトケチャップ	小さじ1	
カレー粉	2g(少々)	
サラダ油	小さじ1	※大量調理のレシピです。分量を調節して作ってください。

料理名/食品名	6個分	調理方法等
【たこべったん】 にんじん	60g(千切り)	①Aを混ぜ合わせ、衣を作っておく。
ホールコーン	30g	②①に材料を入れ、混ぜ合わせる。
ねぎ	30g(小口切り)	③かき揚げのような形に整え、170℃の油で揚げる。
たこ(いか代用可)	100g(1cm厚)	※給食ではクッキングシートに生地をのせ、 シートごと油の鍋の中に入れて揚げています。
キャベツ	100g(細い短冊)	④お皿に置いて、かつお節と中濃ソースはお好みでかける。
紅しょうが	少々(お好みで)	
卵	1/2個	
小麦粉	100g	
水	50g	
牛乳	20g	
揚げ油	適量	※たこ焼きのように丸くはできません。
かつお節	適量	べったんにしして油で揚げます。
中濃ソース	適量	※大量調理のレシピです。分量を調節して作ってください。