



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 佐藤 圭一
栄養士 松下 さとみ

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	○	773	【2月の給食目標】 生活習慣病を予防しよう
		みそ汁			
4	火	ごはん かんころ大根の卵焼き	○	758	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。
		ごま酢和え けんちん汁			
5	水	♪みそラーメン	○	731	♪ 糖分
		青のりビーンズポテト			
		チョレギサラダ			
6	木	ごはん 鰯のゆずみそ焼き	○	767	とりすぎると…
		磯香和え きりたんぽ汁(秋田県)			
7	金	ビーンズコロッケバーガー	○	791	肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。
		卵とマカロニのスープ			
		果物(清美丸ヅ)			
10	月	家常豆腐丼	○	790	脂質
		春雨スープ 果物(りんご)			
12	水	こまツナピラフ 糸寒天サラダ	○	764	とりすぎると…
		マンハッタン風シーフードチャウダー			
13	木	ごはん ししゃものレモン香り揚げ	○	778	塩分
		じゃがいものごま酢和え			
		かきたま汁			
14	金	スパゲティみそミートソース	○	899	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。
		レモンドレッシングサラダ			
		♪チョコケーキ			
17	月	セサミトースト チキンピーンズ	○	799	今月の献立から
		コーンサラダ			
18	火	キムチチャーハン	○	828	3日 節分献立
		♪ジャンボ揚げぎょうざ			
		トックスープ			
19	水	キーマカレーライス	○	912	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。
		海藻サラダ ♪お菓子な目玉焼き			
20	木	ソースカツ(勝つ)丼	○	780	6日 海苔の日「磯香和え」
		じゃこ入りおひたし			
		すまし汁			
21	金	ごはん ひじきふりかけ	○	786	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ませんが、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。
		みそバター肉じゃが			
		野菜のごまあえ			
28	金	チリビーンズコッペサンド	○	780	19日 「お菓子な目玉焼き」
		チキンポトフ フルーツヨーグルト			

人気給食紹介

料理名/食品名	6個分	調理方法等
【タンドリーチキン】	6個分	①ボウルに調味料を混ぜて、鶏肉を入れてよくもみ、
〔鶏もも肉(1枚)〕	6個に切る	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
たまねぎ	3g(すりおろし)	フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
にんにく	3g(すりおろし)	
しょうが	3g(すりおろし)	
フレーンヨーグルト	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
【ごはん】		①Aを混ぜ合わせ、おを作っておく。
【にんじん】	60g(千切り)	②に材料を入れ、混ぜ合わせる。
ホルコーン	3.0g	③かき揚げのよう形に整え、170℃の油で揚げる。
ねぎ	30g(小口切り)	※給食ではクッキングシートに生地をのせ、
たこ(いいか代用も可)	100g(1cm角)	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(細く切る)	④お皿に置いて、かつお節と中濃ソースは好みでかける
紅しょうが	1/4個(細かく)	
卵	1/2個	
小麦粉	10.0g	
水	5.0g	
牛乳	2.0g	
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	べつたんこにして油で揚げます。
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。