



# 2月給食献立表



家庭数配布

実施予定回数15回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	火	マーボー焼きそば 牛乳 ★ビーンズポテト	kcal 845	g 31.9
2	水	和風カレー丼 牛乳 海藻サラダ くだもの	745	24.9
3	木	♪節分給食♪ 節分ご飯 牛乳 鰯のさんが焼き のっぺい汁	789	34.1
4	金	ジンジャーピラフ 牛乳 ★ミネストローネ ツナと大豆のチーズオムレツ	760	35.9
7	月	♪海苔の日給食♪ ごまご飯 焼き海苔 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ささかまぼこの木の葉焼き	750	29.4
8	火	★ビスキュイパン 牛乳 米粉のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	782	28.8
9	水	胚芽ごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル 五目スープ	753	23.9
10	木	<b>給食はありません。</b>		
14	月	～2月バースデー&バレンタイン給食～ スパゲティミートソース 牛乳 ひじきとコーンのサラダ ★バイクドチーズタルト	840	32.5
15	火	ピンパン 牛乳 わかめたまごスープ くだもの	751	29.3
16	水	♪かみかみ給食♪ ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 ★肉じゃが煮 ごま和え くだもの	823	30.3
17	木	カレドック 牛乳 ★ABCスープ コールスローサラダ	775	28.8
18	金	高野めし 牛乳 魚のごまみそ焼き 青菜のすまし汁 くだもの	757	35.9
21	月	きんぴらご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 魚のちり鍋風	805	37.0
22	火	♪お話給食♪ ～きつねうどんたまきうどん～ きつねうどん 牛乳 はりはりゆで野菜 ★オープンアップルパイ	781	29.1
24	木	<b>学年末考査 給食なし</b>		
25	金	<b>学年末考査 給食なし</b>		
26	土	小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 スーミータン 杏仁ゼリー	802	30.4

## おたより

2月は立春を迎え、暦の上では春になりますがもうしばらくは厳しい寒さが続きます。寒い季節には、体を内側から温めてくれる食事を積極的にとりたいものです。十分な栄養と休養をとり、寒さやウイルス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いわれています。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、ひいらぎのとげといわしのおいを嫌って鬼は家の中に入ってくないといわれています。



## 今月の献立紹介

### 3日(木)節分給食

大豆といわしを使った献立です。節分ごはんは、揚げた大豆にしょうゆと酒をからめ、炊きあがったごはんに混ぜます。さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。魚のすりみにみそ味をつけて小判型にして焼いたものです。給食では、鰯のすり身に豚ひき肉やひじきを入れました。

### 7日(月)海苔の日給食

2月6日は海苔の日です。「郷土の歴史を繋ぐ・海苔を味わう海苔の日プロジェクト」として、大森本場乾海苔問屋協同組合より、厳選の海苔が無償で提供されることになりました。海苔は、7日給食時にいただき、資料は家に持ち帰ります。ご家庭でも郷土の海苔について考えるきっかけにいただければと思います。



献立表は、こちらのQRコードからご覧いただくことができます。

(注) 食材料購入や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。