

令和4年度



2月給食献立表



家庭数配布

実施予定回数16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	水	ビーフストロガノフ 牛乳 にんじんドレッシングサラダ くだもの	kcal 783	g 22.9
2	木	♪旬を味わう給食♪ ~いちご~ ジャージャー麺 牛乳 大学芋 くだもの	833	27.2
3	金	♪節分給食♪ 節分ご飯 牛乳 鰯のさんが焼き のっぺい汁	790	33.9
6	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 干草和え	753	26.5
7	火	プルコギ丼 牛乳 すまし汁 のり塩ビーンズ	803	32.5
8	水	ツナそぼろご飯 牛乳 どさんこ汁 ★ごまあえ くだもの	752	26.7
9	木	照焼風フィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ くだもの	781	37.1
10	金	給食はありません。		
13	月	★ビスキュイパン 牛乳 ポルシチ コーンサラダ	767	27.9
14	火	♪2月バースデー&バレンタイン給食♪ 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 昆布サラダ マーブルケーキ	854	33.9
15	水	メキシカンライス 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン くだもの	755	28.7
16	木	きんぴらご飯 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 魚のちり鍋風	817	36.9
17	金	マーボー豆腐丼 牛乳 めかたまスープ くだもの	750	30.9
20	月	魚の蒲焼丼 牛乳 おかかあえ 沢煮椀	811	26.4
21	火	ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 豚汁 切り干し大根たまご焼き くだもの	825	37.3
22	水	小松菜チャーハン 牛乳 海鮮シューマイ 春雨スープ	752	29.0
24	金	学年末考査 給食なし		
27	月			
28	火	♪おはなし&かみかみ給食♪ ~給食室のいちにち~ ナン 牛乳 キーマカレー かみかみサラダ アップルゼリー	788	30.8

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らないといわれています。

大豆・大豆の加工品について知ろう

大豆は、和食には欠かせない食材で、昔からさまざまな形に加工され食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で、『畑の肉』ともいわれています。



今月の献立紹介

3日(金)節分給食

大豆といわしを使った献立です。節分ご飯は、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混ぜます。

さんが焼きは、千葉県産の郷土料理です。魚のすり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。

6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、厳選の海苔が今年度も無償で提供されることになりました。

海苔は、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。

(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。