



2月給食献立表



実施予定回数16回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	給食のない学年	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木		ポークストロガノフ 牛乳 ココロサラダ ★フルーツヨーグルト	811	21.9
2	金	3年	♪節分給食♪ 節分ごはん 牛乳 鰯のさんが焼きのっぺい汁	756	33.9
5	月		♪2月バースデー&志茂田小6考案給食♪ カルボナーラ ★飲むヨーグルト グリーンサラダ 抹茶パウンドケーキ	819	24.8
6	火	1年	♪海苔の日給食♪ ごはん 海苔の佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 干草和え くだもの	751	27.4
7	水	2年	★うぐいすきなこ揚げパン 牛乳 ポルシチ ツナサラダ	724	29.6
8	木	1組	鶏ごぼうごはん 牛乳 もずく入りたまご焼 魚のちり鍋風	729	39.2
9	金		給食はありません。		
13	火		♪おはなし給食♪ ～おかしにいたいピーマン～ ★カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	788	22.3
14	水		キムたくご飯 牛乳 ★揚げ餃子 五目スープ	732	25.1
15	木		♪1組考案給食♪ ごまごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き 昆布サラダ 田舎汁	754	32.9
16	金		四川豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ つぶつぶみかんゼリー	767	30.4
19	月		スイートルールパン 牛乳 鮭のクリームシチュー にんじんドレッシングサラダ	761	35.6
20	火		けんちんうどん 牛乳 たこべったん くだもの	718	29.2
21	水	3年	じゃこわかめごはん 牛乳 おでん ごま酢あえ くだもの	712	28.8
22	木		韓国風やきとり丼 牛乳 わかめたまごスープ くだもの	751	32.5
26	月		学年末考査 給食なし		
27	火		学年末考査 給食なし		
28	水		♪かみかみ給食♪ あんかけ焼きそば 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ	771	36.0
29	木		♪志茂田小6考案給食♪ ツナトースト 牛乳 ABCスープ ★パリパリサラダ くだもの	700	28.8
平均				753	29.9

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ってくれ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



2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合わせます。さんが焼きは、千葉県郷土料理です。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しきを入れました。

6日(火)海苔の日給食

大田区大森地区では、江戸時代中期から海苔養殖が始まり、1962年に埋め立てで幕を閉じるまで一大産地でした。今も多くの問屋が残り、全国の海苔流通拠点となっています。大田区では、2月6日「海苔の日」に、海苔を使った献立を提供する取り組みを行います。志茂田中学校では、海苔の佃煮を作ります。



(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。