令和6年度

２月 給食献立表

実施予定回数15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	栄養量 たんぱく質 g
3	月		♫節分給食♫ 節分ごはん　牛乳　鰯のさんが焼き のっぺい汁	773	34.5
4	火		♫東邦大学との共同開発献立♫ 麦ごはん　牛乳　きのこメンチカツ キャベツのおかかあえ　豆腐のみそ汁	786	31.3
5	水		♫タイムスリップ給食♫ ジャムサンド　牛乳　くじらの竜田揚げ ABCスープ	725	32.1
6	木	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　千草和え	738	27.1
7	金		給食はありません。		
10	月		高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 どさん子汁　ごまあえ　くだもの	766	31.5
12	水		ピザトースト　牛乳　ポトフ コールスローサラダ	723	29.5
13	木		たきこみご飯　牛乳　★鶏のから揚げ ★みそ汁	764	30.5
14	金		♫バースデー＆バレンタイン給食♫ スパゲティみそミートソース　牛乳 にんじんドレッシングサラダ ★マーブルケーキ	808	30.9
17	月		♫かみかみ給食♫ ごはん　骨太ふりかけ　牛乳 親子焼き　根菜汁	756	36.4
18	火		♫志茂田小6年生考案給食♫ ★ビスキュイパン　牛乳 具だくさんボルシチ　カラフルサラダ くだもの	756	30.9
19	水		★あんかけ焼きそば　牛乳　★大学芋	791	29.2
20	木		ビーフストロガノフ　牛乳 マセドアンサラダ　くだもの	791	21.4
21	金	3年	ごまごはん　牛乳　焼き魚 豚汁　くだもの	725	34.4
25	火		学年末考査　給食なし		
26	水				
27	木		じゃこわかめご飯　牛乳　おでん 野菜のごま酢あえ　くだもの	724	29.8
28	金		さかさまカレーライス　牛乳 ジュリエンヌスープ　くだもの	781	23.7
平均				760	30.2

（注）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。

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においを嫌って鬼は家の中に入ってこ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。

大田区学校給食週間（1月24日から2月6日）

4日（火）東邦大学との共同開発献立

東邦大学と大田区栄養士が連携し、減塩と偏食をテーマに健康増進に向けた献立を開発しました。
塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いなく食べられたりするように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。

6日（木）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。

＊「はねぴょんの選定」結果発表＊

「学校給食キャラクター」として活躍する「はねぴょん」が決まりました。投票にご協力いただきありがとうございました。