

令和7年度



2月給食献立表



実施予定回数 14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	たんぱく質
3	火		♪節分給食♪ 節分ご飯 いわしのさんが焼き カラフルすまし汁	kcal 749	g 32.9
4	水		あんかけ焼きそば 大学芋	791	29.2
5	木		♪海苔の日給食♪ 麦ごはん 海苔の佃煮 鶏肉とじゃがいものうま煮 ちくわのゆかり揚げ	744	28.1
9	月		♪かみかみ給食♪ ごはん 骨太ふりかけ 親子焼き 根菜汁	756	36.4
10	火	1年 3年	メープルシロップトースト サーモンのクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ	648	25
12	木		ドライカレー 海藻サラダ	735	24.3
13	金		♪パースデー給食♪ みそ煮込みうどん 大根サラダ マープルケーキ	699	27.9
16	月		小松菜と豚肉の中華丼 豆腐とわかめのスープ 甘辛カリカリ豆	744	31.1
17	火		♪志茂田小6年生考案給食♪ タンドリーチキンバーガー ポトフ いちご	702	35.6
18	水		ポークストロガノフ コーンサラダ	746	21.1
19	木		ごはん 魚の味噌煮風 おひたし のっぺい汁	711	33.4
20	金		高菜チャーハン 中華スープ 大豆と小魚の変わり揚げ	705	29.2
24	火	給食無し			
25	水				
26	木		四川豆腐丼 ワンタンスープ りんご	728	29.0
27	金	1組	ひじきごはん 鱈のピリ辛焼き 田舎汁	736	35.3

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さ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。

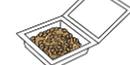
豆腐



ゆば



納豆



あぶら



おから



きな粉



みそ



しょうゆ

5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。



©大田区

(注)都合により、献立を変更することがあります。