2月の献立表

令和7年度
大田区立雪谷中学校
校　長　　柳　歓子
栄養士　　上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	きなこ揚げパン（リクエスト）	○	きな粉	★ミルクパン,油,砂糖		807 kcal
	ミネストローネ		豚肉,鶏がら,いんげん豆	オリーブ油,じゃが芋,★ﾏｶﾛﾆ	生姜,ﾆﾝﾆｸ,ｾﾛﾘ,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,トマト,オレガノ,小松菜	30.8 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	りんご缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ	
3 火	節分ごはん（節分）	○	鶏ひき肉,油揚げ,大豆,きざみのり	米,玄米,砂糖,でん粉,油	人参,ごぼう	821 kcal
	鶏肉の照焼き		鶏肉	砂糖,でん粉	生姜	36.5 g
	いわしのつみれ汁		厚削り節,いわしつみれ,豆腐,白みそ,赤みそ		人参,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	
4 水	スタミナ焼肉丼	○	豚モモ	米,玄米,三温糖,ごま油,でん粉	ﾆﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,もやし,えのきたけ,にら	743 kcal
	白菜のみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,大根,白菜	34.1 g
	いちご				いちご	
5 木	玄米ごはん	○		米,玄米		746 kcal
	お好み焼き風卵焼き		豚肉,★プロセスチーズ,★鶏卵,青のり,かつお節	油	キャベツ,人参,玉ねぎ	32.2 g
	ナムル			油,ごま油,三温糖,★炒りごま	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	
	わかめのみそ汁		厚削り節,豆腐,赤みそ,白みそ,わかめ		玉ねぎ,えのきたけ	
6 金	醤油ラーメン（リクエスト）	○	豚肉,鶏がら,豚骨,なると,わかめ	★ラーメン,なたね油,油,砂糖,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,コーン,長ねぎ	773 kcal
	焼き海苔		焼きのり（食育の日　2月6日は海苔の日）			35.6 g
	揚げ餃子（リクエスト）		豚ひき肉,大豆	ごま油,★小麦粉,でん粉,★ぎょうざの皮,油	生姜,ﾆﾝﾆｸ,キャベツ,長ねぎ,にら	
	ぽんかん				ぽんかん	
9 月	玄米ごはん	○		米,玄米		715 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼		鮭,白みそ	砂糖,★バター	生姜,人参,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ,青ﾋﾟｰﾏﾝ,コーン	35.0 g
	どさんこ汁		厚削り節,豚肉,豆腐,白みそ,わかめ	油,じゃが芋,★バター	人参,コーン	
	不知火				不知火	
10 火	五目うどん	○	昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ,わかめ	★うどん,なたね油,油	ごぼう,人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	775 kcal
	カレービーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油		30.1 g
	ぶどう寒天ゼリー（リクエスト）		粉寒天	砂糖	ぶどうｼﾞｭｰｽ	
11 水	建国記念日					
12 木	麦ごはん	○	保健給食委員が考えた献立	米,★おおむぎ(押麦)		745 kcal
	パワーアップハンバーグ		大豆,豚ひき肉,鶏ひき肉,おから,豆乳	油,でん粉	玉ねぎ,人参,椎茸	29.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン	油,★バター	人参,キャベツ,ほうれん草,コーン	
	じゃがいものみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,大根,えのきたけ	
13 金	※1年生　社会科見学※					
	玄米ごはん	○		米,玄米		768 kcal
	鱈のちり鍋風煮		昆布,厚削り節,豆腐,鱈（たら）	こんにゃく,でん粉,油	人参,大根,白菜,長ねぎ,生姜	35.2 g
	擬製豆腐（卵焼き）		鶏ひき肉,ひじき,豆腐,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	
16 月	鮭と小松菜のクリームスパゲティ	○	鮭,★調理用牛乳,★生ｸﾘｰﾑ,★粉チーズ	★ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,なたね油,オリーブ油,★バター,米粉	レモン果汁,ﾆﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,小松菜	778 kcal
	レモンドレサラダ		茎わかめ	砂糖,ごま油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン果汁	30.8 g
	抹茶チョコチップケーキ		豆乳	米粉,砂糖,米油,★チョコチップ		

裏面にも献立表の続きがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
17 火	玄米ごはん　3年生入試応援献立			米,玄米		769 kcal
	とんかつ		豚ひれ肉	米粉,,★パン粉,油		31.3 g
	ボイルキャベツ				キャベツ,人参	
	すまし汁		厚削り節,昆布,かまぼこ,わかめ		玉ねぎ,大根,えのきたけ	
	伊予柑				伊予柑	
	乳酸菌飲料				ジョア　マスカット	
18 水	シュガートースト　体力UP↗献立			★食パン,★バター,砂糖		753 kcal
	チリコンカン	○	豚ひき肉,大豆,鶏がら,いんげん豆,金時豆	油,じゃが芋,砂糖	ﾆﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,トマト,枝豆	26.6 g
	おさつポテトサラダ			じゃが芋,さつま芋,油,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ,砂糖	人参,キャベツ,コーン	
19 木	キムチチャーハン	○	豚肉	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,キムチ,白菜,青ﾋﾟｰﾏﾝ	744 kcal
	卵と豆腐の中華スープ　リクエスト		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,きくらげ,長ねぎ	26.6 g
	じゃがまるくん		★チーズ	じゃが芋,砂糖,でん粉,油		
20 金	ごはん			米		716 kcal
	鰤の照焼き	○	★鰤（ぶり）		生姜	33.3 g
	おかか和え		かつお節		人参,キャベツ,もやし,えのきたけ	
	小松菜と大根の豆乳みそ汁		厚削り節,油揚げ,豆乳,白みそ		人参,玉ねぎ,大根,小松菜	
23 月	天皇誕生日					
24 火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		708 kcal
	ホワイトグラタン	○	鶏肉,豆乳,★調理用牛乳,★チーズ	油,米粉,じゃが芋,★パン粉	ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,小松菜	31.0 g
	ジュリエンヌスープ		鶏がら	油	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	
25 水	定期考査（１日目）　給食はありません。					
26 木	定期考査（２日目）　給食はありません。					
27 金	定期考査（３日目）　給食はありません。					

（注）食材料購入ならびに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。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

3日(火)　節分

　昔の日本では、栄養豊富な大豆に人を守る霊力があると信じられていました。そのため季節の変わり目である『節分』の日に、病気などの災いを鬼に見立てて、大豆をまくことで1年の無病息災を願いました。節分には福豆を準備します。福豆は大豆を炒ったもので、「魔目を射る」という意味があります。魔ものの目（魔目）に投げつけると魔を滅する（魔滅）ことができると考えられて、豆まきをするようになりました。また、鬼が苦手な、いわしの頭をひいらぎの葉と一緒に玄関に飾る風習があります。
　３日（火）の給食では、節分ごはん、いわしのつみれ汁を予定しています。

12日(木)　保健給食委員が考えた献立

　保健給食委員で５月～１０月までの残菜調査を行いました。残菜調査の結果、雪谷中学校は「野菜」の残菜量が多い結果となりました。そこで、今回は「野菜」に注目して話し合いを行いました。調理の工夫として、「野菜を細かく切って、ハンバーグやチャーハンに混ぜたら食べるのではないか」、「献立名を工夫したら食べてもらえるのではないか」など沢山の意見が上がりました。
　ひき肉のハンバーグに、玉ねぎや人参や椎茸などの野菜を細かく切って入れ、たんぱく質が豊富な大豆と、カルシウムや食物繊維が豊富なおからも入れた「パワーアップハンバーグ」を考えてくれました。保健給食委員が考えた献立は2月１２日に提供予定です。

６日(金)　海苔の日　～海苔のまち・大田区大森～

　江戸時代の中頃から作り始められた大田区大森の海苔は、味・量ともに全国一を誇り、ここから全国へ海苔養殖・加工技術が伝えられました。
　今年度も２月６日の「海苔の日」に合わせ、海苔の食育活動が、区内小中学校全校で実施となりました。大宝元年（701年）に制定された日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、29種類の海産物が租税として納められており、海苔がその1つとして表記されていたということです。この史実に基づき、「大宝律令」が施行された大宝2年1月1日を西暦に換算すると702年2月6日となるため、全国海苔貝類漁業協同組合連合会は、昭和41年（1966年）に2月6日を「海苔の日」として定めました。

１８日(水)　体力UP～食物繊維強化献立～

　2月の体力ＵＰメニューは、食物繊維を多く含む食品を取り入れました。野菜の少ない食事は、消化に時間がかかり、便秘になりやすくなります。
　おなかの調子を整え、体に必要のないものを体外へ出しやすくする効果のある食物繊維は、野菜や果物の他に、芋類、豆類、海藻類にも多く含まれています。積極的に食べることを意識して、体の調子を整えましょう。
　１８日（水）の給食では、食物繊維が豊富な豆と豚ひき肉を煮込んだチリコンカンと、リクエスト給食の副菜部門で１年生と３年生で３位になったおさつポテトサラダを提供します。

～「みそ汁の具材」人気投票および「給食に関するアンケート」の結果について～

　先月の給食だよりでお伝えしました全国学校給食週間に合わせて、大田区学校給食大作戦を行っています。
それに伴い、みそ汁の具材人気投票と、給食に関するアンケートを実施しました。ご協力いただきありがとうございました。

- 「みそ汁の具材」人気投票　結果発表：雪谷中学校　１位わかめ　２位玉ねぎ　３位豆腐
  人気の具材ベスト３を使ったみそ汁を２月５日に提供します。
- 給食に関するアンケート結果：「給食が好きですか」の問いに対する回答で、82.3%の生徒が好きと答えてくれました！
  引き続き生徒に喜んでもらえるおいしい給食を提供してまいります。