



2月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

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	I類たんぱく質
3月	節分ごはん 節分	○	鶏ひき肉、油揚げ、大豆、さざみのり	米、玄米、砂糖、でん粉、油	人参、ごぼう	821 kcal
	鶏肉の照焼き リクエスト		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火	きなこ揚げパン リクエスト	○	きな粉 ←雪谷中1番人気！	★ミルクパン、油、砂糖		828 kcal
	ミネストローネ		豚肉、鶏がら、いんげん豆、粉チーズ	バター、じゃが芋、★マカロニ	生姜、コンニャク、ゆり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、オレガノ、小松菜	30.4 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	
5水	ミルメーク（ココア）	○		ミルメーク ココア味		780 kcal
	玄米ごはん			米、玄米		29.3 g
	おからハンバーグ リクエスト		大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、豆乳	油、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸	
	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	
	じゃがいもの味噌汁		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	
6木	醤油ラーメン リクエスト	○	豚肉、鶏がら、豚骨、姫なると、わかめ	★ラーメン、油、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、長ねぎ	773 kcal
	焼き海苔 食育の日		焼きのり			35.6 g
	揚げ餃子 2月6日は海苔の日		豚ひき肉、大豆	ごま油、でん粉、★小麦粉、油、★ぎょうざの皮	生姜、コンニャク、キャベツ、長ねぎ、にら	
	ぼんかん				ぼんかん	
7金	玄米ごはん	○		米、玄米		759 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	32.1 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	
	玉ねぎのみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃが芋	玉ねぎ、えのきたけ	
10月	ごはん	○		米		725 kcal
	ぶりの照り焼き		鰯（ぶり）		生姜	34.0 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	
11	建国記念日					
12水	パインパン リクエスト	○		★パインパン		788 kcal
	ホワイトグラタン		鶏肉、調理用牛乳、チーズ	油、米粉、じゃが芋、★パン粉	コンニャク、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜	35.9 g
	ジュリエンスープ リクエスト		鶏がら、ベーコン	油	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	
	プリン			カスタードクリームプリン		
13木	鮭と小松菜のクリームスパゲティ	○	鮭（さけ）、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	★スパゲティ、油、オリーブ油、バター、米粉	レモン果汁、コンニャク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜	805 kcal
	レモンドレサダ		茎わかめ	★炒りごま、砂糖、ごま油	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン果汁	31.6 g
	ココアカップケーキ リクエスト		調理用牛乳	米粉、砂糖、バター		
14金	玄米ごはん	○		米、玄米		781 kcal
	鰯のちり鍋風煮		昆布、厚削り節、豆腐、鰯（たら）	こんにゃく、でん粉、油	人参、大根、白菜、長ねぎ、生姜	37.5 g
	ぎせい豆腐（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	

裏面にも献立表の続きがあります。

17月	スタミナ焼肉丼	○	豚モモ	米,玄米,三温糖,ごま油,でん粉	ｺﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,もやし,にら,えのきたけ	744 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	
18火	五目あんかけ焼きそば	○	豚肩,★いか,★むきえび	★中華麺,ごま油,でん粉	生姜,ｺﾝﾆｸ,玉ねぎ,人参,椎茸,さくらげ,たけのこ,白菜,もやし,ﾅｶﾞﾅｲ,長ねぎ	771 kcal
	ワンタンスープ		鶏がら,豚肩,★ワンタンの皮	ごま油	生姜,人参,もやし,たけのこ,長ねぎ,にら	37.9 g
	カルピスゼリー (リクエスト)		粉寒天,カルピス			
19水	レモンシュガートースト	○	体力UP献立	★食パン,バター,砂糖	レモン果汁	783 kcal
	チリコンカン(ﾾﾁﾝ)		豚ひき肉,鶏ガラ,大豆,いんげん豆,ペにばないんげん豆	油,じゃが芋,砂糖	ｺﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑﾄﾏﾄ,ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	32.3 g
	おさつポテトサラダ			じゃが芋,さつま芋,油,砂糖,卵不使用ﾏﾔﾈｰｽﾞ	人参,キャベツ,コーン	
20木	キムチチャーハン	○	豚肉	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,白菜キムチ漬け,白菜,青ﾋﾞｰﾏﾝ	764 kcal
	卵と豆腐の中華スープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,さくらげ,長ねぎ	28.5 g
	じゃがまるくん		チーズ	じゃが芋,砂糖,でん粉,油		
21金	玄米ごはん	○		米,玄米		730 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼		鮭(さけ),白みそ	砂糖,バター	生姜,人参,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ,青ﾋﾞｰﾏﾝ,とうもろこし	35.3 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,長ねぎ	
	甘平みかん (かんぺい)				甘平	
25	定期考査 (1日目) 給食はありません。					
26	定期考査 (2日目) 給食はありません。					
27	定期考査 (3日目) 給食はありません。					
28金	飲み物セレクト給食	○	いちごオレ	保健給食委員が考えた献立	りんごジュース	826 kcal
	麦ごはん			米,★大麦		28.0 g
	コロッケ		豚ひき肉,白いんげん豆,大豆,★鶏卵,調理用牛乳	油,じゃが芋,★小麦粉,★パン粉	ｺﾝﾆｸ,人参,玉ねぎ	
	おろしポン酢和え			砂糖,油	もやし,きゅうり,白菜,えのきたけ,大根,レモン果汁	
	かきたま汁 (リクエスト)		厚削り節,豆腐,★鶏卵,わかめ	でん粉	玉ねぎ,人参	

(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。

2日(日) 節分	19日(水) 体力UP～食物繊維強化献立～
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關に飾る風習があります。 3日(月)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。	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。
6日(木) 食育の日 海苔の日 ～海苔のまち・大田区大森～	28日(金) 保健給食委員が考えた献立
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」として決めました。	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「まぜごはん」と「豆」の残菜量が多い結果となりました。そこで、今回は「豆」に注目して話し合いを行いました。調理の工夫として、「細かくしたり、油で揚げたら食べるのではないか、献立名に豆の表記をしなければいいのではないか」など沢山の意見が上がりました。 実際に、リクエスト給食アンケートにおいて大豆を揚げた「のり塩ビーンズポテト」は人気のメニューです。「豆(細かくした)×揚げもの」のメニューを考え、28日(金)の給食ではビーンズコロッケを提供する予定です。

～「揚げパンコンテスト」および「学校給食キャラクターはねびょん」の投票結果について～

現在、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、各校人気の揚げパンの味と、学校給食キャラクターはねびょんが大田区全校生徒の投票により決定いたしました。投票にご協力いただきありがとうございます。

揚げパンコンテストの結果：雪谷中学校 きなこ味 (2月4日提供予定)
給食キャラクターはねびょんの選定結果：右図参照



©大田区

「食いしん坊 はねびょん」