

# 2月の献立表



令和5年度  
大田区立雪谷中学校  
校長 柳 歆子  
栄養士 中根礼依子

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	エネルギー たんぱく質
1 木	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		736 kcal
	高野豆腐の肉じゃがが煮		豚肉、昆布(だし)、さば削り節(だし)、高野豆腐	油、こんにやく、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、人参、小松菜	29.4 g
	海藻サラダ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエスト</span>		海藻ミックス、茎わかめ	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし	
2 金	★2年生社会科見学	○			体力UP献立	815 kcal
	節分豆ご飯		いり大豆(黄大豆)	米、玄米		37.5 g
	鯛つくね(ごま味噌かけ)		鯛(いわし)すり身、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ(米・大豆)、おから、赤	油、砂糖、すりごま、ごま油	玉ねぎ、生姜、ニンニク	
	きんぴら <span style="border: 2px dashed black; padding: 2px;">節分</span>			ごま油、こんにやく、砂糖、炒りごま、じゃが芋	ごぼう、人参	
	生揚げのみそ汁		さば削り節(だし)、生揚げ、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	じゃが芋	大根、白菜	
5 月	いわしの蒲焼丼	○	鯛(いわし)	米、玄米、でん粉、油、砂糖	生姜	806 kcal
	じゃこひじきサラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	油、砂糖、ごま油	人参、もやし、小松菜	28.6 g
	なめこのみそ汁		さば削り節(だし)、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ		なめこ、長ねぎ	
6 火	ジョア	○	ジョア			702 kcal
	醤油ラーメン <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエスト</span>		豚肉、姫なると、鶏がら	ラーメン、砂糖、油、ごま油	人参、白菜、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にら、長ねぎ	30.3 g
	焼き海苔		焼きのり			
	大学芋 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエスト</span>		海苔の日	さつま芋、油、砂糖、水あめ、ごま		
7 水	ビビンバ(炒り卵)	○	豚ひき肉、鶏卵	米、玄米、油、砂糖、ごま油	生姜、たけのこ(ゆで)、人参、もやし、生姜、ニンニク、玉ねぎ、クリームチーズ、コーン	716 kcal
	中華コーンスープ(玉米湯)		鶏がら、鶏ひき肉	ごま油、でん粉		28.1 g
	果物(柑橘類)				柑橘類	
8 木	★1年生社会科見学	○				828 kcal
	麦ごはん			米、大麦		34.8 g
	とんかつ(2ヶ)		豚ひれ	小麦粉、米粉、パン粉、パン粉、油		
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ		長ねぎ	
9 金	ひじき五目ごはん	○	昆布(だし)、豚肉、ひじき、油揚げ	米、玄米、ごま油	人参	749 kcal
	魚の照焼		いなだ(ぶりの幼魚)	砂糖、でん粉	生姜	33.1 g
	さつま汁		さば削り節(だし)、豆腐、白みそ(米・大豆)	ごま油、さつま芋	ごぼう、人参、大根、小松菜	
13 火	わかめごはん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエスト</span>	○	炊き込みわかめ	米、玄米		766 kcal
	厚揚げの中華煮		生揚げ、豚ひき肉、鶏がら	砂糖、油、ごま油、でん粉	人参、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、ニンニク	28.7 g
	ナムル(ごま)			炒りごま、ごま油	人参、キャベツ、小松菜	
14 水	大豆みそソーススパゲティ	○	豚ひき肉、鶏がら、大豆(まめプラス)、赤みそ(米・大豆)	スパゲティ、油、砂糖、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	798 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋、さつま芋、卵不使用マヨネーズ、砂糖	人参、キャベツ、コーン	31.0 g
	ココアカップケーキ(米粉・豆乳)		豆乳	米粉、砂糖、油		
15 木	玄米ごはん	○		米、玄米		779 kcal
	おからハンバーグ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエスト</span>		大豆(まめプラス)、豚ひき肉、おから(乾燥)、豆乳	油、でん粉、米粉、砂糖	玉ねぎ	29.7 g
	きなごごま和え		きな粉	砂糖、白ねりごま、すりごま、ごま油	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
	豆腐の味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ		しめじ、長ねぎ	
16 金	チーズチロースト	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、ピザ用チーズ	無塩食パン、油、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参	718 kcal
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏むね肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	33.5 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	

(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。

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	エネルギー たんぱく質
19月	えび入りキャロットライス		むきえび	米、玄米、オリーブ油	人参、ニンニク	768 kcal
	クリームソースかけ	○	鶏肉、鶏がら、調理用牛乳、生クリーム	油、バター、小麦粉、米粉	玉ねぎ、生姜、マッシュルーム	28.4 g
	レモンドレッシングサラダ		食育の日～地産地消	砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜、レモン果汁	
20火	キムチチャーハン (リクエスト)		豚肉	米、玄米、油、ごま油	人参、長ねぎ、にら、白菜(キムチ漬け)	738 kcal
	からあげチキン (リクエスト)	○	鶏肉	油、米粉、でん粉		33.1 g
	もやしのスープ(碗)		鶏がら	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜	
21水	★3年生給食なし					816 kcal
	じゃこごまごはん		ちりめんじゃこ	米、玄米、炒りごま、油		37.8 g
	ふくさたまご焼き (リクエスト)	○	鶏ひき肉、ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	
	豆豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、大豆、豆腐、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
22木	みそあんかけ焼きそば	○	豚肉、鶏がら、赤みそ(米・大豆)、八丁味噌	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、ニンニク、人参、干し椎茸、たけのこ(水煮)、キャベツ、長ねぎ、チゲンサ	743 kcal
	パリパリサラダ(ワンタン入り)		(リクエスト)	油、砂糖、ワンタンの皮(小麦)、油	人参、小松菜、キャベツ	28.6 g
	豆乳杏仁豆腐		粉寒天、豆乳	砂糖、砂糖	みかん缶	
23	天皇誕生日					
26	定期考査(1日目) 給食はありません。					
27	定期考査(2日目) 給食はありません。					
28	定期考査(3日目) 給食はありません。					
29木	きなこ揚げパン (リクエスト)		きな粉	無塩コッペパン、油、砂糖、砂糖		849 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉、鶏がら、大豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	37.0 g
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	油	←野菜をいっぱい食べようメニュー 保健給食委員会が考えてくれました！	人参、キャベツ

(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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

※19日(月)のフルーツレモンは、東京都八丈島産を使用予定です。

※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(金) 体力UP ～食物繊維強化献立～	3日(土) 節分
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。2日の節分の日の給食では、節分豆ごはん、鯛のつくねなどの献立を予定しています。</p>
6日(火) 海苔の日 ～海苔のまち・大田区大森～	19日(月) 食育の日 ～地産地消～
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>19日の食育の日の給食では東京都八丈島産のフルーツレモンを使用します。</p> <p>八丈島は東京都の南方287km離れた場所にある島で、あしたばパンでおなじみのあしたばの特産地ですが、空いている農地を利用して八丈レモンも育てています。八丈島のフルーツレモンは樹で完熟させています。重さは200g～400gで普通のレモンよりも大きいサイズです。酸味がマイルドで苦みが少なく、皮ごと食べられるという特徴があります。19日はこのフルーツレモンを使用したサラダを提供する予定です。</p>

## <給食室より>

12月に保健給食委員の生徒が、1年生を対象に「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。今月の献立に3位までの献立を取り入れました。

①主食						②主菜						③副菜					
順位	献立名	計	A	B	C D	順位	献立名	計	A	B	C D	順位	献立名	計	A	B	C D
1位	ラーメン	23	5	2	5 11	1位	からあげ	38	4	9	15 10	1位	パリパリサラダ	63	5	15	20 23
2位	揚げパン	16	1	5	0 10	2位	卵焼き	11	0	3	2 6	2位	大学芋	14	0	6	3 5
3位	わかめごはん	7	0	0	1 6	3位	ハンバーグ	10	1	3	1 5	3位	海藻サラダ	11	2	0	6 3
	キムチチャーハン	7	6	0	1 0												
4位以降	フレンチトースト、カレーライス、ジャージャー麵 白米、ご飯、ピザトースト、ココアパン、 キムチごはん、うどん、ミートスパゲティ等					4位以降	ヤンニョムチキン、魚の西京焼き、 鶏肉の柚子庵焼き、照り焼きチキン、煮卵、 シチュー、肉じゃが、生姜焼き等					5位以降	豚汁、のり塩ビーンズ、わかめスープ、 味噌汁、キムチ汁、マカロニスープ、いちご、 メロン、フルーツポンチ、ツナサラダ、ごま和え さつまい、けんちん汁、レモンマリネ等				