令和6年度

2月献立予定表

墨田区立文花中学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	副食	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
3	月	いわしのかば焼き丼	牛乳	節分汁 アップルゼリー	いわし・鶏肉・豆腐・大豆・かまぼこ	牛乳・粉寒天	米・でんぷん・さとう・さといも	油・ごま油	人参	しょうが・ごぼう・大根・ねぎ・りんご ジュース・りんご缶	784 kcal 31.0 g 325 mg 2.7 g	**行事　節分** 節分にちなみ、大豆やいわしを使った献立です。
4	火	チョコチップパン	牛乳	焼き肉サラダ ビーンズチャウダー	牛肉・ベーコン・豚肉・レンズまめ	牛乳・生クリーム	チョコチップパン・さとう・じゃがいも・米粉	油・ごま	人参・パセリ	にんにく・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	730 kcal 30.0 g 417 mg 3.6 g	焼き肉サラダは、味付けして炒めた牛肉を野菜と一緒にあっさり食べられるサラダです。
5	水	バターライス	牛乳	根菜のスープカレー ごま風味サラダ	鶏肉	牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ	米・さつまいも・りんご ジャム・はちみつ・さとう	バター・油・ごま・ねりごま	人参・いんげん・ホールトマト	れんこん・にんにく・しょうが・セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	811 kcal 30.0 g 389 mg 3.0 g	今日の根菜のスープカレーは、焼いた鶏肉の上にかけていただきます。フォークとスプーンで食べてください。
6	木	メープルトースト	牛乳	サーモンシチュー はるか	ベーコン・鶏肉・鮭	牛乳・生クリーム	食パン・メープルシロップ・じゃがいも・小麦粉	バター・油	人参・ほうれんそう	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・はるか	736 kcal 28.6 g 363 mg 2.9 g	**世界　カナダ** メープルシロップは、カナダの名産品でサトウカエデの樹液を煮詰めて作った天然の甘味料です。
7	金	ごはん	牛乳	たまご焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	鶏肉・鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳・ひじき	米・さとう	油	人参・ほうれんそう	玉ねぎ・切り干しだいこん・はくさい・ねぎ・しめじ	739 kcal 30.4 g 413 mg 2.9 g	切り干し大根は、カルシウムや鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。
10	月	五目焼きそば	牛乳	焼きししゃも じゃが芋のごまみそ和え いちご	豚肉・みそ	牛乳・ししゃも	中華めん・さとう・でんぷん・じゃがいも	あぶら・ごま	人参・にら	しょうが・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・いちご	776 kcal 34.9 g 458 mg 3.7 g	五目焼きそばは、最後に酢を加えてサッパリと仕上げます。
11	火	振替休日（建国記念の日）										
12	水	マーボー丼	牛乳	青菜と糸寒天の和えもの わかめのスープ	豚肉・レバーチップ・みそ・豆腐・けずり節・鶏肉	牛乳・糸寒天・わかめ	米・さとう・でんぷん	油・ごま油	人参・小松菜	にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・もやし	773 kcal 34.5 g 504 mg 3.7 g	小松菜は、冬が旬のビタミン、鉄分、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。江戸時代から栽培されてきた、東京の小松川周辺が発祥の漬け菜です。
13	木	ごはん	牛乳	鰆のごまだれ焼き からしあえ かきたま汁	さわら・豆腐・鶏卵	牛乳	米・さとう・でんぷん	油・ごま	人参・小松菜・ほうれんそう	キャベツ・もやし・玉ねぎ・ねぎ	774 kcal 38.3 g 446 mg 2.4 g	かきたま汁は、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて溶き卵を流し入れた汁です。名前の由来は白身と黄身をかき混ぜた卵汁というらしいです。
14	金	小松菜クリームスパゲティ	牛乳	コールスローサラダ 米粉のチョコレートケーキ	ベーコン・ツナ・豆乳	牛乳・生クリーム・粉チーズ	スパゲティ・小麦粉・はちみつ・米粉・コーンスターチ・さとう・粉糖	油・バター・オリーブ油	小松菜・人参	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・レモン	894 kcal 31.9 g 465 mg 3.1 g	**行事　バレンタインデー** バレンタインデーなので、米粉のチョコレートケーキを作りました。
17	月	えびピラフ	牛乳	イタリアンスープ 甘平	豚肉・むきえび・ベーコン	牛乳・粉チーズ	米・マカロニ	バター・油	人参・ピーマン・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・甘平	730 kcal 30.7 g 321 mg 3.7 g	甘平は、西乃香とポンカンを掛け合わせた品種です。名前の通り平べったい見た目をしています。
18	火	森のピザトースト	牛乳	スパイシーポテト パンプキンクリームスープ	ベーコン・鶏肉	牛乳・ピザチーズ・生クリーム	食パン・じゃがいも・小麦粉	油・バター	ホールトマト・ピーマン・かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・エリンギ・しめじ・セロリ	737 kcal 26.8 g 415 mg 3.7 g	かぼちゃはきゅうりなどと同じウリ科ですが、でんぷん質が多くカロテンや他の栄養素も豊富に含まれています。
19	水	柳川丼	牛乳	みそ汁 せとか	牛肉・鶏卵・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・さとう	ごま油	小松菜	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・せとか	803 kcal 35.0 g 381 mg 3.0 g	せとかは、清見オレンジとアンコールオレンジをかけ合わせたものにマーコットオレンジを品種です。甘みが強く香が良いのが特徴です。
20	木	しっぽくうどん	牛乳	フライドポテト フルーツカクテル	鶏肉・油揚げ・さつま揚げ	牛乳	うどん・じゃがいも・さとう	油	人参・小松菜	ごぼう・大根・ねぎ・みかん缶・パイン缶・もも缶	713 kcal 28.2 g 333 mg 3.0 g	**郷土料理　香川県** しっぽくうどんは、茹でたうどんの上に沢山の季節の野菜と油揚げを煮込んだ出汁をかけたものです。
21	金	ごはん	牛乳	かじきの韓国風みそ漬け焼き 春雨あえ 豆腐入り五目スープ	めかじき・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・さとう・はるさめ・でんぷん	ごま油・油	人参・小松菜	にんにく・ねぎ・もやし・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・大根・はくさい	744 kcal 33.9 g 339 mg 3.7 g	めかじきは、良質なたんぱく質やビタミンDが豊富です。
24	月	天皇誕生日の振り替え休日										
25	火	定期考査（給食はありません）										
26	水	定期考査（給食はありません）										
27	木	クリームパン	牛乳	チリビーンズ じゃがいものバター炒め	鶏卵・豚肉・レバーチップ・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム・粉チーズ	ミルクパン・コーンスターチ・さとう・小麦粉・じゃがいも	バター・油	人参・ホールトマト	セロリ・玉ねぎ・	739 kcal 31.5 g 393 mg 3.4 g	今日のクリームパンは、給食室で手作りクリームを作り、パンにつめました。
28	金	ごはん	牛乳	えびフライ＆ヒレカツ 舟きゅうり みぞれ汁	えび・豚肉・豆乳・鶏肉・油揚げ	牛乳	米・小麦粉・パン粉・さとう・米粉・こんにゃく	油	人参・小松菜	ピクルス・きゅうり・しめじ・大根	794 kcal 39.1 g 358 mg 3.2 g	ピクルスは「漬物」という意味を持っています。今日は、きゅうりのピクルスを使ってタルタルソースを作っています。

移動教室 2年

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。栄養バランスのよい食事で、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の目標：豆を食べよう

※献立は都合により変更することもあります。

行事　節分

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように１年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

世界の料理　カナダ

カナダは、北アメリカ大陸北部に位置し、ロシアに次いで世界で２番目に広い国土面積を誇ります。サトウカエデから作られる甘味料のメープルシロップが有名で、国旗にもサトウカエデの葉は描かれています。また、バンクーバーにあるブリティッシュ・コロンビア州は「サーモン釣りの聖地」と呼ばれており、キングサーモンや、ピンクサーモンなど５種類の良質なサーモンが獲れるのが特徴となっています。