



# 2月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:健康づくりを考えた食生活をしよう!

## リクエスト給食

保健給食委員会の「生徒がより良い学校生活を送るための活動」の取り組みとして、12月にリクエスト給食アンケートを行いました。各学年1位の料理が2月の献立に入っています。どの料理かは当日保健給食委員が発表するので楽しみにしてください。

### 節分

節分は「季節を分ける」という意味で、年に4回あります。中でも、立春の前の日のことを一般に「節分」と呼びます。(今年の節分は2月2日です。)

節分といえば・・・

#### ◎豆まき

豆は「魔滅(まめ)」とあって、悪いものを滅する力があるとされています。この豆を鬼にぶつけることで病気やけがなどを追い払い、年の数だけ豆を食べて健康を願います。また、「今年もマメ(元気)で過ごせるように」という縁起をかつぐ意味もあります。

#### ◎ヒイラギいわし

いわしの頭をヒイラギの枝にさし、玄関に立てて魔よけとする習慣です。いわしを焼くにおいとヒイラギの葉のトゲで鬼を追い払うためといわれます。「やいかがし(焼い嗅がし)」とも呼ばれます。西日本ではいわしを直接食べて魔よけとするところもあります。



21日は都立高校の一般入試です。前日の20日に「受験に勝つ」という願いを込めて、カツ丼を作って応援します。本番できちんと実力が出せるように、栄養と睡眠を十分にとって、万全の体調で試験に臨みましょう!



日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
3 月	節分献立 わかめ大豆ごはん	○	ごまあえ・いわしのつみれ汁・ポンカン	734	27.5	牛乳・大豆・わかめごはんの素・いわし・白みそ・卵	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・ぼんかん	米・麦・油・さとう・ごま・でんぷん・小麦粉・さといも
4 火	かき卵 うどん	○	大根のナムル・3年リクエストメニュー	869	30.9	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・きざみのり	干しいたけ・にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん・もやし・にんにく	冷凍うどん・油・でんぷん・ごま・さとう・さつまいも・水あめ
5 水	アーモンドトースト	○	クラムチャウダー・和風寒天あえ	729	29.9	牛乳・ベーコン・スキムミルク・ペビーホタテ・あさり・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・にんじん・キャベツ・だいこん・ホールコーン・こまつな	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉
6 木	ターメリックライス	○	根菜のスープカレー・豆のサラダ	714	20.8	牛乳・豚肉・ひよこ豆	れんこん・にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・しめじ・キャベツ・きゅうり	米・麦・バター・油・さつまいも・はちみつ・さとう
7 金	ごはん (甘辛揚げ大豆)	○	さんが焼き・おひたし・みそ汁	759	36.4	牛乳・大豆・あおのり・あじ・卵・赤みそ・油揚げ・白みそ	ねぎ・しょうが・はくさい・もやし・にんじん・こまつな・だいこん	米・麦・油・でんぷん・さとう・小麦粉・ごま
10 月	しっぽくうどん	○	じゃがいものホイル焼き・デコポン	723	28.4	牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・ベーコン	ごぼう・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・パセリ・デコポン	冷凍うどん・油・じゃがいも・バター
12 水	★世界の料理～カナダ～★ メープルトースト・ サーモンクリームシチュー・海藻サラダ			792	30.4	牛乳・ベーコン・鶏肉・鮭・生クリーム・海藻ミックス	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・こまつな・キャベツ・きゅうり	パン・バター・メープルシロップ・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
13 木	ふりかけごはん (ひじき)	○	ししゃもの南蛮漬け・千草あえ 具だくさんみそ汁	756	27.8	牛乳・ひじき・細かい削り節・ししゃも・卵・豆腐・赤みそ・白みそ	ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・だいこん	米・麦・油・さとう・ごま・小麦粉・でんぷん・じゃがいも
14 金	パスタ入りピラフ	○	トルコ風スープ・米粉のチョコケーキ いちご	802	26.3	牛乳・鶏肉・ベーコン・レンズ豆・ひよこ豆・豆乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・セロリ・ホールトマト・こまつな・レモン・いちご	米・麦・バター・油・米状パスタ・米粉・コーンスターチ・さとう
17 月	ミルクパン	○	レバーポテト・レンズ豆の野菜スープ	711	35.6	牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	パン・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・さとう・ごま
18 火	麦ごはん	○	魚の塩こうじ焼き・切り干し大根の炒め煮 みぞれ汁	759	35.2	牛乳・鮭・油揚げ・鶏肉	切り干しだいこん・にんじん・しめじ・こまつな・だいこん	米・麦・油・さとう・こんにやく
19 水	ポロネーゼ	○	じゃがいものフレンチサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	756	29.8	牛乳・豚肉・豚レバー・ヨーグルト・スキムミルク	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パイン缶・アロエ缶	スパゲティ・油・じゃがいも・はちみつ
20 木	カツ丼	○	みそ汁・黄桃缶	882	39.1	牛乳・豚肉・卵・油揚げ・白みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな・だいこん・黄桃缶	米・麦・油・小麦粉・パン粉・さとう
21 金	定期考査(給食はありません)							
25 火	マーボー丼	○	もやしのごまじょうゆかけ・りんご	816	34.6	牛乳・豚肉・豚レバー・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・こまつな・もやし・きゅうり・しょうが・りんご	米・麦・油・さとう・でんぷん・ごま
26 水	えびピラフ	○	1年リクエストメニュー・2年リクエストメニュー	772	27.7	牛乳・鶏肉・むきえび・粉寒天	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジジュース・みかん缶	米・麦・バター・油・じゃがいも・はちみつ・さとう
27 木	麦ごはん	○	ひじき入り卵焼き・大根と里芋の煮物・豆乳汁	778	33.5	牛乳・鶏肉・ひじき・卵・豚肉・豆腐・白みそ・豆乳	たまねぎ・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・だいこん・しめじ・ねぎ	米・麦・油・さとう・こんにやく・さといも
28 金	ひな祭りずし	○	変わり漬け・豆腐のすまし汁・三色ゼリー	739	26.3	牛乳・鶏肉・かまぼこ・卵・豆腐・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	にんじん・干しいたけ・たけのこ・れんこん・かんぴょう・こまつな・キャベツ・しょうが・えのきたけ・ねぎ・いちご	米・さとう・油・ごま

※この献立は都合により変更する場合があります。