

2月学校給食献立表

2018年

港区立高松中学校

| 日 | 献立 | 牛乳 | 一言メモ | 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 | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|----|--|---------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| 1 木 | 白飯 豚肉の生姜炒め モヤシのお浸し 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジゼリー | ○ | 生姜に含まれているジンゲロンは血行を促進し、身体を温めるはたらきがあります。 | 牛乳、豚肉、豆腐、生ワカメ、粉寒天 | 精白米、サラダ油、でん粉、上白糖 | 生姜、玉葱、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、長葱、りんごジュース・100% | 水、醤油、酒、オイスターソース、削り節(だし)、味噌、ゼリーカップ・90cc | 787 kcal 38.4 g 18.1 g 3.8 g |
| 2 金 | ヒジキご飯 つみれ汁 大学豆 節分献立 | ○ | 2月3日の節分にちなんだ献立です。大学豆は2年生給食委員が考えた苦手克服メニューです。 給食委員会発案・苦手克服メニュー | 牛乳、だし昆布、鶏肉、ヒジキ、イワシ、豆腐、大豆 | 精白米、餅米、サラダ油、三温糖、でん粉、揚げ油、サツマ芋、水飴、黒煎りゴマ | 人参、大根、生姜、小松菜、長葱 | 水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌 | 893 kcal 31.8 g 25.9 g 3.2 g |
| 5 月 | 白飯 豆腐の真砂揚げ モヤシのゴマ味噌和え かき玉汁 | ○ | 真砂揚げは、材料を砂のように細かくすることからその名が付けられました。 | 牛乳、豆腐、むきエビ、鶏肉、卵、だし昆布、生ワカメ | 精白米、白煎りゴマ、でん粉、生パン粉、揚げ油、三温糖、白すりゴマ | 人参、玉葱、干椎茸、生姜、小松菜、モヤシ、長葱 | 水、酒、塩、醤油、酢、味噌、みりん、削り節(だし) | 897 kcal 37.9 g 32.8 g 3.4 g |
| 6 火 | 親子丼 白菜のお浸し 豆腐とエノキのすまし汁 | ○ | 親子丼は、明治20年ごろに誕生したといわれています。 | 牛乳、鶏肉、卵、だし昆布、豆腐 | 精白米、押麦、三温糖 | 玉葱、ミツバ、小松菜、白菜、人参、エノキ茸、長葱 | 水、削り節(だし)、塩、みりん、醤油、酒 | 821 kcal 33.9 g 23.2 g 3.3 g |
| 7 水 | 白飯 タンドリーチキン キャベツサラダ ポテトクリームスープ | ○ | タンドリーチキンは2年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食 | 牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、調理用牛乳 | 精白米、サラダ油、天板用油、ジャガ芋、コーンスターチ | 生姜、ニンニク、人参、キャベツ、キュウリ、玉葱、パセリ | 水、ケチャップ、リンゴ酢、塩、コショウ、カレー粉、パプリカ、ターメリックパウダー、コリアンダーパウダー、酢、鶏ガラ、だし汁、バター、ペイリー | 831 kcal 29.0 g 27.8 g 2.6 g |
| 8 木 | スタミナあんかけそば モヤシのピリ辛和え 豆腐の中華スープ アップルゼリー | ○ | 豚肉に含まれているビタミンB1は、糖の代謝を助ける働きがあります。 | 牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天 | サラダ油、中華麺・蒸、上白糖、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ | ニンニク、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、人参、キュウリ、モヤシ、小松菜、長葱、アップルジュース・100% | 塩、コショウ、酒、水、醤油、オイスターソース、ラー油、鶏ガラ、ゼリーカップ・90cc | 807 kcal 32.6 g 23.8 g 3.9 g |
| 9 金 | 白飯 白身魚のフライ ポテトのフレンチサラダ カレースープ | ○ | じゃがいもは、ナス科ナス属の植物で、ナスやトマトの仲間です。 | 牛乳、タラ、卵、豚肉 | 精白米、揚げ油、小麦粉・衣用、生パン粉、ジャガ芋、サラダ油、でん粉 | 人参、キュウリ、玉葱、ニンニク、生姜、キャベツ | 水、塩、コショウ、中濃ソース、酢、塩、カレー粉、鶏ガラ | 842 kcal 30.6 g 22.8 g 3.3 g |
| 13 火 | 白飯 和風卵焼き 白菜のゴマ和え 具沢山味噌汁 | ○ | 白菜は、20世紀ころから日本で食べられるようになりました。昭和初期に全国に定着したと言われていいます。 | 牛乳、鶏肉、大豆、卵、豆腐 | 精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、白すりゴマ、コンニャク | 玉葱、人参、白菜、モヤシ、大根、小松菜、長葱 | 水、酒、塩、醤油、だし汁、削り節(だし)、味噌 | 826 kcal 36.8 g 26.1 g 3.2 g |
| 14 水 | セサミトースト 野菜のクリーム煮 キャロットソースサラダ | ○ | 人参という名は朝鮮人参に似ていることから付けられました。朝鮮人参の根が人の形にみえることから、「人」という漢字が使われるようになりました。 | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳 | セサミ食パン、マーガリン、白練りゴマ、白煎りゴマ、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、上白糖 | ニンニク、人参、玉葱、キャベツ、生姜、パセリ、キュウリ、ホールコーン | 白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ペイリーフパウダー、酢、醤油、洋辛子、湯 | 824 kcal 27.9 g 37.1 g 3.4 g |
| 15 木 | おきりこみ シシャモとアジの唐揚げおろしだれ ポテトの和風サラダ | ○ | おきりこみは群馬県の郷土料理です。群馬県では小麦粉を使った料理が多く作られています。 郷土料理献立 | 牛乳、鶏肉、油揚げ、だし昆布、アジ、シシャモ | サラダ油、里芋、ほうとう麺、揚げ油、でん粉・衣用、ジャガ芋、ゴマ油、白すりゴマ | 人参、大根、白菜、干椎茸、長葱、キュウリ | 水、厚削り節、みりん、塩、醤油、コショウ、酢 | 805 kcal 35.2 g 34.6 g 3.9 g |
| 16 金 | 白飯 揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ | ○ | 揚げ餃子は3年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食 | 牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、生ワカメ | 精白米、揚げ油、餃子の皮、でん粉、ゴマ油、三温糖、白煎りゴマ | ニンニク、生姜、キャベツ、長葱、ニラ、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸 | 水、塩、醤油、酢、ラー油、鶏ガラ、コショウ | 809 kcal 27.0 g 24.9 g 2.7 g |
| 19 月 | パセリミートソース キャベツとコーンのサラダ オレンジ | ○ | 今回のオレンジはネーブルオレンジです。ネーブルとは「へそ」という意味です。 | 牛乳、豚肉、大豆 | サラダ油、小麦粉、オリブ油、スパゲッティ | ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、パセリ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、りんご | 赤ワイン、水、塩、コショウ、ナツメグ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、タバスコソース、酢 | 803 kcal 31.0 g 27.4 g 3.1 g |
| 20 火 | 二色丼 ワカメの和風サラダ 豆腐と白菜の味噌汁 | ○ | ワカメは、海の中では褐色をしていますが、ゆでることによって色素が変化し、緑色になります。 | 牛乳、卵、鶏肉、大豆、生ワカメ、豆腐 | 精白米、押麦、サラダ油、三温糖、ゴマ油、白すりゴマ | 玉葱、生姜、キャベツ、モヤシ、エノキ茸、白菜、長葱 | 水、塩、酢、酒、醤油、塩、コショウ、削り節(だし)、味噌 | 836 kcal 36.1 g 26.0 g 3.0 g |
| 21 水 | チーズトースト ミートボールと野菜のスープ煮 アップルケーキ | ○ | 今月はオランダにちなんだ献立です。オランダはチーズの生産国としても有名です。 世界の料理献立 | 牛乳、エダムチーズ、豚肉、卵、調理用牛乳 | 食パン、マーガリン、ジャガ芋、でん粉、上白糖、小麦粉 | ニンニク、パセリ、生姜、人参、玉葱、キャベツ、リンゴ | 水、鶏ガラ、白ワイン、塩、コショウ、ペイリーフパウダー、ベーキングパウダー、バター、クッキングシート | 831 kcal 28.0 g 31.5 g 3.6 g |
| 22 木 | 白飯 とんかつ 白菜の磯和え 大根とワカメの味噌汁 | ○ | 3年生の受験応援メニューのとんかつです。 | 牛乳、豚肉、刻み海苔、卵、生ワカメ | 精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉 | 小松菜、人参、白菜、大根、エノキ茸、長葱 | 水、塩、コショウ、中濃ソース、醤油、削り節(だし)、味噌 | 828 kcal 32.9 g 26.7 g 3.2 g |
| 23 金 | 白飯 サバのごまみそ焼き キャベツの辛子和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁 | ○ | サバは、小さい歯が多くあることから、「小(さ)歯(ば)」にちなんでサバと呼ばれるようになりました。 | 牛乳、サバ | 精白米、天板用油、三温糖、でん粉、白すりゴマ、白煎りゴマ、ジャガ芋 | 生姜、小松菜、人参、キャベツ、玉葱、エノキ茸、長葱 | 水、醤油、酒、味噌、みりん、洋辛子、削り節(だし) | 825 kcal 29.3 g 28.8 g 2.9 g |
| 26 月 | イワシの蒲焼き丼 モヤシのお浸し カブの味噌汁 | ○ | イワシは、大きさによって様々な食材に活用されています。イワシの稚魚はちりめんじゃこや煮干しになります。 | 牛乳、イワシ、豆腐 | 精白米、押麦、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖 | 生姜、小松菜、人参、モヤシ、カブ、カブ菜、長葱 | 水、酒、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌 | 801 kcal 33.4 g 24.4 g 3.7 g |
| 27 火 | 白飯 鶏肉の照り焼き キャベツのゴマ和え さつま汁 | ○ | 鶏肉の照り焼きは1年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食 | 牛乳、鶏肉、豆腐 | 精白米、天板用油、三温糖、でん粉、白すりゴマ、サラダ油、サツマ芋 | 生姜、小松菜、人参、キャベツ、大根、長葱 | 水、醤油、酒、みりん、削り節(だし)、味噌 | 805 kcal 31.9 g 24.1 g 2.8 g |
| 28 水 | ドライカレー 大根サラダ りんご | ○ | りんごは、サンふじという品種です。袋をかけず、日光に当ててそだてたので「サン」ふじと言います。 | 牛乳、豚肉、レンズ豆 | 精白米、サラダ油、小麦粉 | ニンニク、生姜、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト、キャベツ、キュウリ、大根、りんご | 水、塩、カレー粉、バター、赤ワイン、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、酢 | 833 kcal 25.0 g 21.8 g 3.3 g |

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

* 節分 *

節分とは、季節の分かれ目のことをいいます。昔は立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいましたが、冬から春への季節の変わり目が新年の始めを意味するものとして大切にされ、今では立春の前日を指すようになりました。立春の日は年によって異なります。今年の立春は2月4日(日)なので、2月3日(土)が節分となります。

節分といえば「豆まき」ですが、この豆まきは疫病や災害を追い払う儀式として中国から伝えられました。豆には霊力があると考えられており、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられています。また、節分の時に焼いた鰯(イワシ)の頭を柵の串に刺す「柵刺し」を置くと、鰯の香りによって「邪気が家に入るのを防ぐ」といわれています。

給食では2月2日(金)に、豆まきにちなんだ「大学豆」と鰯にちなんだ「つみれ汁」が登場します。お楽しみに!

給食委員会より

<リクエスト給食>

12月に実施したアンケート結果に基づき、今月は各学年で一番多かった「主食」のリクエストを取り入れました。
【1年生:鶏肉の照り焼き】 【2年生:タンドリーチキン】 【3年生:揚げ餃子】

<苦手克服メニュー>

2年生の給食委員が考えた「豆」の苦手克服メニューは「大学豆」です。

「大学豆」に込めた思い

豆が苦手な人のための揚げた豆とサツマイモの副菜です。豆を揚げることでカリカリと軽く食べられるようにし、サツマイモと和えることで甘いおかずになりました。