

2月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 金	ヒジキご飯 つみれ汁 大学豆	○	季節の献立 ~節分~ 2月3日は節分です。イワシの頭は魔除けとなると考えられています。	牛乳、油揚げ、ヒジキ、イワシ、すりみ、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	酒、塩、醤油、みりん、削り節、味噌	860 kcal 28.2 g 24.0 g 3.2 g
4 月	フィッシュバーガー ひよこ豆のサラダ 卵のトマトスープ	○	ひよこ豆はほくほくした食感が特徴で、インドやヨーロッパで常食されています。	牛乳、ホキ、卵、ヒヨコ豆、ベーコン	丸パン、揚げ油、小麦粉、生パン粉、サラダ油	レモン果汁、玉葱、パセリ、キャベツ、人参、キュウリ、セロリ、生姜、トマト	塩、コショウ、マヨネーズ、黒コショウ、酢、塩、ガーリックパウダー、鶏ガラ、ペイリーフパウダー、乾燥バジル	832 kcal 36.5 g 40.4 g 4.3 g
5 火	白飯 照り焼きハンバーグ ホウレン草のお浸し 大根と生揚げの味噌汁	○	生揚げは、油揚げの別称「薄揚げ」に対して、「厚揚げ」ともいいます。	牛乳、牛肉、豚肉、卵、生揚げ	精白米、生パン粉、白煎りゴマ、三温糖、でん粉	玉葱、生姜、ホウレン草、白菜、モヤシ、大根、人参、小松菜、長葱	塩、コショウ、ナツメグ、醤油、みりん、酒、削り節、味噌	790 kcal 34.7 g 25.1 g 3.3 g
6 水	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	○	リンゴは青森県つがる弘前農業組合から贈呈されたサンふじです。	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、キャベツ、キュウリ、大根、リンゴ	赤ワイン、鶏ガラ、塩、ペイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酢、塩、コショウ	873 kcal 22.0 g 24.8 g 3.0 g
7 木	スタミナ丼 モヤシのピリ辛和え 卵とワカメのスープ	○	スタミナ丼は2年生のリクエストメニューです。	牛乳、豚肉、卵、生ワカメ	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、筍、水煮、ピーマン、赤ピーマン、人参、キュウリ、モヤシ、長葱	酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、塩、ラー油、鶏ガラ	796 kcal 34.2 g 20.4 g 4.0 g
8 金	白飯 ホキとシヤモの唐揚げおろしだれ ポテトの和風サラダ お事汁 スイーツブリング	○	季節の献立 ~事八日~ お事汁は無病息災を願って食べる野菜たっぷりの味噌汁です。	牛乳、樺太シヤモ、ホキ、だし昆布、小豆	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ、里芋、コンニャク	生姜、大根、人参、キュウリ、ゴボウ、スイーツブリング	酒、削り節、みりん、醤油、酢、塩、コショウ、塩	805 kcal 31.8 g 21.8 g 3.1 g
12 火	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルトは、ミルクを乳酸菌や酵母で発酵させた発酵乳です。	牛乳、豚肉、大豆、プレーンヨーグルト	食パン、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、でん粉、粉糖	ニンニク、パセリ、人参、玉葱、生姜	塩、コショウ、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、鶏ガラ、バイン、ミカン	811 kcal 34.0 g 31.3 g 2.8 g
13 水	白飯 揚げギョウザ 大根とキュウリのナムル ワカメスープ	○	揚げ餃子は2年生のリクエストメニューです。	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	ニンニク、生姜、キャベツ、長葱、ニラ、人参、キュウリ、大根、エノキ茸	塩、醤油、酢、塩、ラー油、鶏ガラ、コショウ	784 kcal 25.8 g 23.9 g 2.8 g
14 木	スパゲッティミートソース ほうれん草のグリーンサラダ ココアプリン	○	ココアの原料であるカカオ豆の産地1位はコートジボワールです。	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、パセリ、ホウレン草、キャベツ、キュウリ	赤ワイン、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、塩、ココア	819 kcal 32.0 g 28.4 g 4.0 g
15 金	胚芽パン ヒヨットケーキ フィッシュクッペ	○	世界の料理献立 ~ルウエ~ ヒヨットケーキはミートボール、フィッシュクッペは魚入りスープです。	牛乳、豚肉、調理用牛乳、生クリーム、さけ	胚芽パン、でん粉、パン粉、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、イチゴジャム、キャベツ、ニンニク、人参、セロリ、レモン果汁、パセリ	塩、ナツメグ、コショウ、バター、白ワイン、赤ワイン、だし汁、ペイリーフパウダー	813 kcal 40.9 g 35.3 g 2.0 g
18 月	白飯 鶏肉の唐揚げ モヤシとキュウリの磯和え さつま汁	○	唐揚げは3年生のリクエストメニューです。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、サラダ油、サツマ芋	生姜、キュウリ、人参、モヤシ、大根、長葱	醤油、酒、削り節、味噌	845 kcal 32.1 g 26.4 g 2.6 g
19 火	白飯 吉野汁 ビーナッツ味噌 さんが焼き 大根とワカメの和風サラダ	○	郷土料理献立 ~千葉~ さんが焼きは「なめろう」をアワビの殻につめて焼いたものです。	牛乳、マジ、生ワカメ、だし昆布、豆腐	精白米、でん粉、サラダ油、上白糖、ゴマ油、里芋	生姜、青ジソ、長葱、らっかせい、キャベツ、キュウリ、大根、人参	味噌、酒、みりん、塩、酢、醤油、コショウ、削り節、塩	846 kcal 35.5 g 23.4 g 3.4 g
20 水	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	ジャージャー麺は3年生のリクエストメニューです。	牛乳、豚肉、大豆、豆腐	サラダ油、中華麺、ゴマ油、でん粉	人参、玉葱、長葱、干椎茸、生姜、ニンニク、小松菜、モヤシ、エノキ茸、青梗菜	塩、コショウ、紹興酒、甜麺醤、八丁味噌、豆板醤、醤油、オイスターソース、だし汁、ラー油、鶏ガラ、酒	826 kcal 34.1 g 29.0 g 3.8 g
21 木	白飯 とんかつ キャベツのお浸し 大根とワカメの味噌汁	○	受験応援献立 22日は3年生の都立一般入試です。とんかつ(=勝)を食べ、3年生を応援しましょう。	牛乳、豚肉、卵、生ワカメ	精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉	小松菜、人参、キャベツ、大根、エノキ茸、長葱	塩、コショウ、中濃ソース、醤油、削り節、味噌	827 kcal 33.0 g 26.8 g 3.8 g
22 金	白飯 サバの葱ソース 白菜のゴマ和え 豆腐入りかき玉汁	○	「豆腐」の名は中国語が由来で、腐には「固まる」等の意味があります。	牛乳、サバ、だし昆布、卵、豆腐	精白米、三温糖、白すりゴマ、でん粉	生姜、長葱、ニンニク、人参、白菜、モヤシ	酒、醤油、酢、削り節、塩	848 kcal 33.7 g 33.9 g 3.4 g
25 月	味噌ラーメン 小松菜のお浸し 大豆とジャガ芋の甘辛揚げ	○	味噌ラーメンは1年生のリクエストメニューです。	牛乳、豚肉、大豆、チリメンジャコ	中華麺、サラダ油、ゴマ油、でん粉、三温糖、揚げ油、ジャガ芋、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、人参、玉葱、白菜、モヤシ、ニラ、干椎茸、長葱、ホールコーン、小松菜	豚骨、鶏ガラ、みりん、醤油、甜麺醬、味噌、コショウ	792 kcal 37.2 g 23.7 g 5.5 g
26 火	白飯 豚肉の生姜炒め モヤシの和風サラダ 豆腐とナメコの味噌汁 アセロラゼリー	○	アセロラはビタミンCの王様と言われ、果物の中でも多くのビタミンCを含んでいます。	牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖	生姜、玉葱、キャベツ、キュウリ、モヤシ、ナメコ、小松菜、長葱、7707ジュース	醤油、酒、オイスターソース、酢、塩、コショウ、削り節、味噌	799 kcal 37.2 g 21.3 g 3.7 g
27 水	抹茶揚げパン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	クリームシチューは1年生のリクエストメニューです。	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、人参、生姜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン	抹茶、白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ペイリーフパウダー、酢、塩	814 kcal 23.7 g 41.6 g 3.3 g
28 木	肉うどん シヤモの唐揚げ 白菜のお浸し キャロットケーキ	○	1年生 苦手克服メニュー 「キャロットケーキ」は、2年生給食委員が考案した苦手克服メニューです。	牛乳、だし昆布、豚肉、油揚げ、樺太シヤモ、卵	うどん、揚げ油、でん粉、三温糖、小麦粉、サラダ油	人参、長葱、小松菜、白菜	厚削り節、みりん、塩、醤油、塩、コショウ、リンゴ酢、ベーキングパウダー	845 kcal 34.8 g 36.8 g 4.4 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。



☆2月3日 節分

節分は季節がわかる時を意味し、冬から春への変り目は新年のはじめを意味するものとして大切にされるようになりました。豆まきは疫病や災害を追い払う儀式として、中国から伝えられた鬼やらいに由来します。

☆2月8日 事八日

12月8日と2月8日を「事八日(ことようか)」といい、この日が事を始めたり納めたりする大事な日と考えられています。「事」によって「始め」「納め」が異なりますが、正月行事が終わり、人の一年の営みが始まるのが2月8日と言われています。