

2月給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
1 (木)	牛乳	塩キャラメルトースト	豚肉とポテトのハニーマスタード 冬野菜のクリーム煮	豚肉,ベーコン	牛乳,生クリーム,	にんじん,かぶ(葉)	にんにく,玉葱, はくさい,かぶ, ぶなしめじ	食パン,砂糖, じゃがいも, はちみつ,小麦粉	バター,アーモンド, 油	832	28
2 (金)	牛乳	♪節分♪ いわしのかば焼き丼	野菜のさっぱり和え 鬼除け汁	まいわし, 糸けずり節,豚肉, 大豆,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ, もやし,梅, だいこん,長ねぎ	米,小麦粉, でんぷん,砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油,白ごま	806	34
5 (月)	牛乳	ごま ご飯	小魚の油淋鶏ソース もやしのナムル うずらの中華スープ	にぎす,赤みそ, 木綿豆腐,うずら卵	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな, チンゲンツアイ	長ねぎ,玉葱, にんにく,しょうが, もやし,コーン	米,小麦粉, でんぷん,砂糖	白ごま,油,ごま油	721	29
6 (火)	牛乳	ご飯	のりとあさりのつくだ煮 魚の七味焼き 油揚げのねぎ醤油和え むらくも汁	あさり,さば, 赤みそ,油揚げ, 木綿豆腐,たまご	牛乳,もみのり, 芽ひじき,わかめ	こまつな,にんじん	にんにく,長ねぎ, もやし,えのきだけ	米,砂糖,でんぷん	白ごま,油,ごま油	781	37
7 (水)	牛乳	麦ご飯	家常豆腐 ハンサンスー	生揚げ,豚肉, 赤みそ,ハム	牛乳	にんじん,こまつな	キャベツ,玉葱, 長ねぎ,たけのこ, 干し椎茸,にんにく, しょうが,きゅうり, もやし	米,米麦,砂糖, でんぷん	油,ごま油,白ごま	759	32
8 (木)	牛乳	♪花保カレーの日♪ 胚芽パン	☆冬野菜の チーズカレーグラタン☆ ABCスープ 果物	豚肉,豚レバー, うずら卵	牛乳,ピザチーズ	かぼちゃ,にんじん, ブロッコリー, こまつな	玉葱,はくさい, セロリー,にんにく, しょうが, ぶなしめじ,いちご	胚芽パン, じゃがいも, 小麦粉,はちみつ, マカロニ	油,バター	752	34
☆2年生 鎌倉校外学習 9 (金)	牛乳	豚と厚揚げのキムチ丼	バリバリ中華ポテトサラダ 白玉ヨーグルトポンチ	豚肉,生揚げ	牛乳, のむヨーグルト	にら,こまつな, にんじん	にんにく, はくさい,キムチ,玉葱, キャベツ,長ねぎ, もやし,みかん缶, パイン缶,もも缶	米,麦,砂糖, でんぷん, じゃがいも,白玉	ごま油,白ごま,油	862	27
13 (火)	牛乳	麦ご飯	魚のチリソース アーモンドの華風和え たまごスープ	メルルーサ,豚肉, 木綿豆腐,たまご	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	玉葱,にんにく, 長ねぎ,もやし, えのきだけ, たけのこ	米,麦,小麦粉, でんぷん,砂糖	油,ごま油, アーモンド	753	33
14 (水)	牛乳	♪バレンタインデー♪ ビーンズ ミートスパゲッティ	オニオンサラダ ♡ガトーショコラ♡	豚ひき肉,豚レ バー,大豆,たまご	牛乳,粉チーズ, 生クリーム	にんじん	玉葱,しょうが, にんにく, キャベツ,きゅうり, 長ねぎ	スパゲッティ, 小麦粉,砂糖, クーベルチュール チョコレート, 粉糖	油,バター, 無塩バター	871	35
15 (木)	牛乳	♪ホタテ給食♪ わかめごはん	☆ホタテフライ☆ レモン醤油あえ 石狩汁	ほたて貝柱, たまご,生サケ, 木綿豆腐,白みそ	牛乳, 炊きこみわかめ	こまつな,にんじん	もやし,きゅうり, レモン,だいこん, 長ねぎ	米,小麦粉, パン粉,砂糖, じゃがいも	白ごま,油,バター	710	34
16 (金)	牛乳	ココアパン	魚のハーブパン粉焼き オレンジドレッシングサラダ クラムチャウダー	メルルーサ, あさり,ベーコン, 白いんげん	牛乳,粉チーズ, サラダチーズ, 生クリーム	にんじん,こまつな	キャベツ,もやし, パルメザン,玉葱, コーン	ココアパン, パン粉,砂糖, じゃがいも, 小麦粉	オリーブ油,油, バター	851	40
19 (月)	牛乳	ご飯	キムムッチ 小魚の唐揚げ 韓国風甘辛だれ チョレギサラダ 白菜のうま辛スープ	にぎす,豚肉, うずら卵	牛乳,刻みのり, わかめ	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが, 長ねぎ,だいこん, もやし,キャベツ, はくさい,キムチ	米,砂糖,でんぷん, 小麦粉	ごま油,白ごま,油	741	30
20 (火)	牛乳	♪入試&学年末考査 応援メニュー♪ とり天(点取り)うどん	桜エビと塩昆布の ごま醤油和え→桜咲く☆ 果物(いよかん)→いい予感☆	鶏もも肉,たまご, 油揚げ	牛乳,わかめ, 桜えび,塩昆布	にんじん,こまつな	干し椎茸,だいこん 玉葱,長ねぎ, しょうが,キャベツ, もやし,いよかん	無塩冷凍うどん, 小麦粉,三温糖	油,白ごま,ごま油	704	34
21 (水)	牛乳	♪おでんの日& 食育の日in静岡♪ 茶めし	静岡おでん しらすあえ 果物	京がんとどき, 焼き竹輪,うずら 卵,粉かつお	牛乳,結びこんにゃく, あおのり, しらす干し	こまつな,にんじん	だいこん,もやし, みかん	米,こんにゃく, ちくわぶ, じゃがいも,砂糖		703	26
28 (水)	牛乳	ご飯	ひじき入りあんかけ卵焼き おかか和え 呉汁	鶏ひき肉,たまご, 糸けずり節,鶏肉, 生揚げ,大豆, 調製豆乳, 白みそ,赤みそ	牛乳,芽ひじき	にんじん,こまつな	玉葱,えのきだけ, キャベツ,もやし, だいこん,長ねぎ, ぶなしめじ	米,砂糖,でんぷん, じゃがいも	油	780	36
29 (木)	牛乳	いちごビスキュイパン	えびとチーズのサラダ チリコンカン	たまご,えび, ひよこまめ,大豆, 豚ひき肉,豚肝臓	牛乳, サラダチーズ	にんじん,こまつな, タカノツメ, トマト缶	いちご,きゅうり, キャベツ,もやし, 玉葱,にんにく, しょうが,セロリー, グリーンピース	丸パン,砂糖,小麦 粉,じゃがいも	無塩バター,油	877	39

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪2日(金) 節分メニュー

節分とは、季節の変わり目で、節分を過ぎると暦の上では春です。節分に食べる豆やイワシは、邪気を払う意味があります。というも、昔から、季節の変わり目には、鬼が出る(邪気が入りやすい)といわれていました。そのため、節分には、災いを追い払い、福を呼び込むための『豆まき』や、鬼が苦手な『イワシ』を飾ったり、食べたりするようになったそうです。

☆鬼除け汁(節分汁):大豆を使ったけんちん汁。近年の行事食の1つ。

♪8日(木) 花保カレーの日

今月は、冬野菜をたっぷり使ったチーズカレーグラタンです☆冬野菜に含まれるビタミンやミネラルには、免疫力をあげたり、血行を良くして体を温める効果があります。

♪14日(水) バレンタインデー

日本では、大切な人やお世話になっている人にチョコレートを渡すイベントですが、外国ではプレゼントやお花を贈ることもあります。給食では、みなさんへの日ごろの感謝の気持ちを込めて、ガトーショコラを作ります♪

♪15日(木) ホタテ給食

北海道の森町から、足立区の全小・中学校へ、無償でホタテの貝柱を提供していただくことになりました！本校では、ホタテフライで提供します♪お楽しみに！

♪20日(火) 入試&学年末考査応援メニュー

入試を控える3年生・学年末考査直前のみなさんへの応援メニューです！最後まであきらめず、ベストをつくせますように！応援しています！
☆とり天=点を取る！ ☆桜エビ=「桜」咲きますように(合格しますように)！ ☆いよかん=「いい予感」♪

♪21日(水) おでんの日&花保日本食の日in静岡県

熱々のおでんを、ふー(2)ふー(2)ふー(2)と息を吹きかけながら食べることから、2月22日は、おでんの日です。今回は、静岡風のおでんを提供します。大きな特徴は、青のりと魚のだし粉をかけて、食べることです。本格的に作る時は、黒はんぺんや牛筋をいれて煮込むことで、色が黒い汁になります。