



2月の献立表



令和6年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)			
3月	ご飯 いわしのさんが焼き 海藻と青大豆のさっぱり和え のっぺい汁		鶏肉、いわしすり身、たまご、赤みそ、わかめ、青大豆、豚肉、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、さといも、こんにゃく、でん粉	しょうが、ねぎ、にんじん、しそ葉、キャベツ、もやし、ごぼう、こまつな	702kcal 33.9g	2月の給食目標 寒さに負けずに からだづくりをしよう	
4火	ココア・きな粉揚げパン 焼き肉サラダ ボルシチ		きな粉、豚肉、くきわかめ、豚肉、サワークリーム、牛乳	パン、油、グラニュー糖、砂糖、じゃがいも	にんにく、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、ピート、トマト缶	791kcal 30.9g	感染症予防の基本は手洗いです。外から帰った時、食事の前後など、しっかり手を洗いましう！	
5水	ご飯 なめたけ チーズ入り卵焼き 梅おかか和え たぬき汁		鶏肉、たまご、チーズ、かつお節 おかか、かつお削り節、白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、油、こんにゃく	えのきたけ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、こまつな、カリカリ梅、ごぼう、大根、ぶなしめじ	686kcal 31.3g	たぬき汁は精進料理の一つです。ちぎったこんにゃくを油で炒めて、たぬきの肉に見立てたことが由来となっています。	
6木	カレーピラフ ABCスープ ポテトグラタン オレンジ		ベーコン、イカ、鶏肉、牛乳、チーズ、牛乳	米、サラダ油、マカロニ、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース、キャベツ、コーン、こまつな、エリンギ、パセリ、オレンジ	782kcal 33.5g	寒さに負けて体調を崩さないためにも、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心掛けましょう。	
7金	豆腐と野菜のあんかけ丼 ちりめん和え 黒糖くすもち		豚肉、あさり、豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆乳、きな粉、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、黒砂糖、くず、でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし	768kcal 30.9g	ちりめんじゃこは、大量の小さな魚を広げて天日に干す姿が、絹織物の「ちりめん」に見えることから、名前の由来となっています。	
10月	こぎつねごはん ぶり大根 根菜のすまし汁 みかん		豚肉、油揚げ、ぶり、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、こんにゃく、さつまいも	にんじん、さやいんげん、大根、しょうが、ねぎ、みかん	763kcal 34.0g	ぶりと大根はどちらも冬が旬の食材です。ぶりの旨味と大根の甘味の相性が抜群です！	
12水	スパゲッティクリームソース バリバリ海藻サラダ スイートポテト		鶏肉、牛乳、海藻ミックス、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、ワンタンの皮、白ごま、砂糖、ごま油、さつまいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	764kcal 27.2g	バリバリ海藻サラダは、リクエスト給食の副菜部門で3位でした。松江三中では、「バリバリ」や「カリカリ」した食材が入ったサラダが人気です！	
13木	ご飯 いかの竜田揚げ ひじきの煮物 呉汁		イカ、豚肉、ひじき、さつまいも、大豆、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、でん粉、サラダ油、つきこんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、大根、ねぎ、こまつな	728kcal 35.4g	「呉汁」の呉とは、大豆をすりつぶしたものです。給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。	
14金	チキンライス 魚介のカレーシチュー キャロットケーキ		鶏肉、ベーコン、たらこ、角切り、イカ、豆腐、豆乳、おから、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、米粉、砂糖、マーガリン(乳不使用)、粉糖	トト、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、にんにく、しょうが、こまつな	770kcal 29.1g	人参は給食に欠かせない野菜の一つです。「カロテン」という栄養素が豊富に含まれ、風邪予防に効果があるといわれています。	
17月	ご飯 揚げぎょうざ アーモンド和え 豆腐と卵のスープ		豚肉、大豆、赤みそ、ベーコン、豆腐、たまご、牛乳	米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、アーモンド、砂糖	キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、こまつな、にんじん、コーン、玉葱	830kcal 30.1g	揚げぎょうざは、リクエスト給食の主菜部門で1位でした。給食の餃子は野菜もたっぷりです！	
18火	ナン キーマ チーズサラダ ゼリーボンチ		豚肉、ひよこ豆、チーズ、粉寒天、牛乳	ナン、油、はちみつ、マーガリン(乳不使用)、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、コーン、きゅうり、赤パプリカ、アセロラジュース、りんごジュース、黄桃缶	716kcal 28.9g	ナンは、インドや中央アジアなどで食べられている平焼きのパンです。本場では、タンドールという焼き窯にはりつけて焼いてつくります。	
19水	もぶりご飯 お好み焼き風卵焼き 八寸(はっすん) みかん		油揚げ、焼き竹輪、ちりめんじゃこ、たらすり身、たまご、かつお節、あおのり、煮干し、鶏肉、凍り豆腐、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖、砂糖、さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、キャベツ、しょうが(酢漬)、大根、たけのこ、れんこん、さやえんどう、みかん	723kcal 35.0g	八寸(はっすん)は広島県の郷土料理で、祝いの席で食べられることが多い煮物料理です。	
20木	ソースカツ丼 白菜お浸し 切干大根のみそ汁		豚肉、しらす干し、粉かつお、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、油、小麦粉、でん粉、パン粉、サラダ油、白ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、切干大根、ねぎ	874kcal 33.6g	白菜は1年中売られている野菜ですが、冬に甘味が増し、葉が柔らかくなります。	
21金	五目チャーハン ししゃものピリ辛ゴマ焼き 厚揚げと野菜の中華煮 りんご		焼き豚、えび、たまご、ししゃも、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、油、油、白ごま、緑豆はるさめ、砂糖、でん粉、ごま油	にんじん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、大根、玉葱、ぶなしめじ、はくさい、こまつな、りんご	771kcal 40.3g	ししゃもは漢字で柳葉魚と書きます。アイヌ語で柳の葉を表す「スラム」がなまって「ししゃも」と呼ばれるようになったそうです。	
25火	ご飯 さんまのかば焼き 大豆とツナのサラダ わかめスープ		さんま、大豆、まぐろ缶詰、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、アーモンド、油、ごま油、白ごま	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、えのきたけ、ねぎ	835kcal 33.7g	今日の献立は、栄養バランスの良い食事をテーマに、2年1組の給食委員が考えました！お楽しみに！	
28金	上海焼きそば レバーとポテトのナッツ炒め キムチのみそスープ パイ		豚肉、イカ、えび、豚レバー、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	油、ごま油、蒸し中華めん、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、アーモンド	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、赤パプリカ、ピーマン、えのきたけ、はくさいキムチ、はくさい、ねぎ、パイ	728kcal 34.9g	焼きそばの起源は中国の「炒麺(ちゃんめん)」だといわれています。上海焼きそばは、シーフードが入っているのが特徴です。	

季節を分ける「節分」

今年の節分は2月2日です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

