



# 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		<b>2月の給食目標</b> 寒さに負けずに からだづくりをしよう
4月	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ょう！
5月	ご飯 なめだけ 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月	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月	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月	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月	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月	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月	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月	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、粉糖、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月	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月	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月	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月	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。

