

2月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【節分献立】 麦ごはん かりぼり大豆	○	いわしのかば焼き風 和風わかめサラダ 豚汁	寒天, 大豆, いわし, わかめ, ★豚肉, 豆腐, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ごま, こんにゃく	生姜, 人参, キャベツ, 小松菜, 白菜, もやし, 大根, えのき, ねぎ	788 kcal 32.9 g 28.6 g 2.5 g
4火	小松菜菜飯	○	豆腐の五目中華旨煮 野菜の中華ごまだれサラダ 甘夏	★豚肉, ★いか, 豆腐, ★ハム, 牛乳	精白米, 粒麦, ごま油, ごま, 大豆油, じゃが芋, 片栗粉, 砂糖	小松菜, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ねぎ, 白菜, キャベツ, 胡瓜, 甘夏	762 kcal 35.0 g 26.2 g 3.2 g
5水	家常豆腐丼	○	ワンタンスープ りんご	粉寒天, ★豚肉, 生揚げ, 鶏肉, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ★ワンタンの皮	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 玉葱, きくらげ, 白菜, 小松菜, ねぎ, ★りんご	706 kcal 27.8 g 22.3 g 3.1 g
6木	麦ごはん 辛口鉄火味噌	○	よしきりぎめのフライ 揚げじゃがと野菜ごま和え 野菜たっぷり白玉汁	粉寒天, 大豆, みそ, さめ, ★たまご, 鶏肉, 生揚げ, 豆腐, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 砂糖, ごま, ごま油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, ごま, こんにゃく, 白玉粉	生姜, ごぼう, 人参, 小松菜, キャベツ, 大根, ねぎ	815 kcal 34.2 g 23.9 g 3.2 g
7金	ゴロゴロさつま芋パン	○	パスタサラダ 冬野菜のシーフードクリームシチュー	チーズ, ★たまご, さけ, ★イカ, 鶏肉, みそ, 豆乳, 牛乳	小麦粉, 砂糖, バター, さつま芋, ごま, スパゲッティ, オリーブ油, ★カシューナッツ, 大豆油, マヨネーズ(卵無), じゃが芋, 米粉	人参, キャベツ, 胡瓜, 玉葱, にんにく, ブロッコリー, 白菜, しめじ, パセリ	768 kcal 35.6 g 31.0 g 2.6 g
10月	【よつばの共通献立】 冬野菜カレーライス	○	冬野菜とツナのサラダ りんご寒天ゼリーポンチ	鶏肉, チーズ, ツナ, 寒天, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, さつま芋, じゃが芋, バター, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんにく, 生姜, セロリー, 人参, 大根, れんこん, トマト, キャベツ, カリフラワー, ブロッコリー, ★りんご果汁, みかん, ★りんご, ★パイ	846 kcal 29.6 g 23.5 g 2.8 g
12水	生姜のまぜご飯	○	厚焼き卵 揚げ大豆と茎わかめのサラダ キャベツと豆腐のみそ汁	鶏肉, ★豚肉, ★たまご, 大豆, 茎わかめ, ★ハム, 豆腐, 油揚げ, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, 砂糖, ごま, 大豆油, マヨネーズ(卵無), 片栗粉, じゃが芋, ごま油	干し椎茸, 人参, たけのこ, 生姜, 玉葱, 小松菜, 白菜, 胡瓜, キャベツ, ねぎ	737 kcal 32.0 g 30.3 g 3.1 g
13木	麦ごはん 韓国のり風ふりかけ	○	たらの磯辺揚げ きんぴらあえ 生揚げと大根のみそ汁	寒天, のり, たら, ★たまご, 生揚げ, わかめ, みそ, 牛乳, 青のり	精白米, 粒麦, ごま油, 小麦粉, ★アーモンド, ごま, 片栗粉, 大豆油, 砂糖	ごぼう, 人参, キャベツ, もやし, 小松菜, 胡瓜, コーン, 大根	701 kcal 30.3 g 20.9 g 2.7 g
14金	【バレンタイン献立】 うぐいすきな粉揚げパン	○	タンドリーチキン 金時豆とツナのサラダ ABCスープ さつま芋トリュフ	きな粉, 鶏肉, ヨーグルト, 金時豆, ツナ, 牛乳	黒糖パン, 大豆油, 砂糖, オリーブ油, マカロニ, さつま芋, チョコレート, バター	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, 小松菜, キャベツ, コーン, かぶ	756 kcal 31.1 g 34.9 g 2.7 g
17月	親子丼	○	茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら いちご	鶏肉, ★たまご, 茎わかめ, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, しらたき, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, じゃが芋, ごま油, ごま	生姜, 玉葱, 人参, 小松菜, ビーマン, いちご	712 kcal 28.9 g 21.9 g 2.7 g
18火	麦ごはん かりかり大豆の甘辛ふりかけ	○	さばカツ シャキシャキじゃが芋の和えもの 卵とわかめと豆腐のすまし汁	寒天, 大豆, さば, ★たまご, ツナ, 豆腐, わかめ, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, 小麦粉, パン粉, じゃが芋	玉葱, 人参, 胡瓜, 小松菜	875 kcal 39.2 g 32.0 g 3.2 g
19水	エッグチーズトースト ミルクパン(ジャム付)	○	ポトフ アーモンドフレンチサラダ バナナ	★たまご, ★ハム, チーズ, 鶏肉, 牛乳	食パン, マヨネーズ(卵無), ミルクパン, ★アーモンド, 大豆油, 砂糖	玉葱, いちごジャム, にんにく, 大根, 人参, セロリー, しめじ, さやいんげん, キャベツ, 胡瓜, ★りんご, コーン, ★バナナ, レモン	739 kcal 30.5 g 32.3 g 3.0 g
20木	【山梨県の郷土料理】 ほうとう	○	ししゃものゴマ揚げ 黒糖蒸しパン	★豚肉, 油揚げ, みそ, ★ししゃも, ★たまご, 牛乳, 練乳	さと芋, ★ほうとう, 大豆油, 小麦粉, ごま, 黒砂糖, ★ラード	人参, 大根, かぼちゃ, しめじ, 小松菜, ねぎ	787 kcal 34.4 g 36.3 g 3.2 g
21金	大根ごはん	○	鱈のみそ漬け焼き ブロッコリーのにんにく風味ごま和え からだばかばかあんかけ汁	油揚げ, さわら, みそ, 茎わかめ, ツナ, 鶏肉, 生揚げ, 牛乳	精白米, 粒麦, 砂糖, ごま, ごま油, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 片栗粉	大根, 人参, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ, ブロッコリー, 胡瓜, にんにく, しめじ, 白菜, ねぎ, ほうれんそう	681 kcal 32.9 g 34.1 g 3.1 g
27木	【セレクトデザート】 ツナツナクリームパスタ	○	ポテチサラダ きな粉わらびもち またはチョコケーキ	牛乳, 豆乳, 生クリーム(乳), ツナ, きな粉, ★たまご	スパゲッティ, オリーブ油, 大豆油, バター, 小麦粉, 砂糖, じゃが芋, ぐず粉	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, パプリカ	875 kcal 30.6 g 38.9 g 2.3 g
28金	麦ごはん	○	豚レバー唐揚げのゴマがらめ ビーフン入り野菜炒め 芋もち汁	粉寒天, ★豚レバー, ★豚肉, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, ごま, 大豆油, ビーフン, ごま油, こんにゃく, じゃが芋	にんにく, 生姜, 干し椎茸, 人参, 玉葱, きくらげ, もやし, キャベツ, 小松菜, かぶ, しめじ	802 kcal 31.8 g 22.0 g 3.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により、献立は変更される場合があります。



2月給食だより



2月になりました。例年どおりだと江戸川区の平均気温は約6℃。1月と同じくまだまだ寒い日が続きます。また、降水量も少ないため、湿度も1年間では1月、12月に次いで低い月となっています。低温と乾燥状態が続くと、ウイルスにとっては感染しやすい環境が整ってしまいますので、こまめなうがいと手洗い、人が多いところではマスクを着けるなど感染の入り口となる喉や鼻をウイルスから守ることが大切です。食べ物も、喉や鼻の粘膜を丈夫にするビタミンAを多く含む緑黄色野菜中心に野菜をしっかり摂ること、そして肌が乾燥しないように守ってくれるビタミンCなどを含む果物類は積極的に摂取しておきましょう。食習慣は継続が大切ですので、毎日摂っておきましょう。



3日は節分献立です。節分は立春の前日になりますので、今年は2月3日が立春、その前日の2月2日が節分となります。給食では、節分にちなんで「いわし」と「大豆」を献立に出します。

昔から焼いたいわしの臭いを鬼が嫌うということで、古くから家の門前に下の絵のような「やいかがし」という飾りをつける風習がありました。やいかがしは、焼いたいわしの頭を同じく魔除けとなるされるヒイラギの葉と一緒にしたものです。大豆も邪気を払うものとして、豆まきに使われてきました。たくさん食べて、邪気を払いましょう。

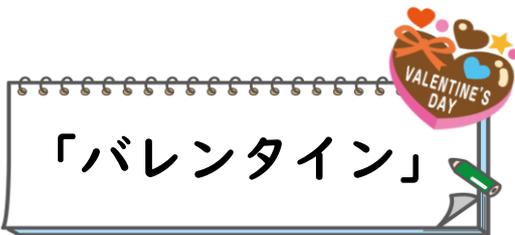


「冬野菜を楽しもう」



10日は、小岩二中を含めた近隣4校の栄養士の会、通称「よつばの会」の共通献立です。今回は冬野菜をテーマにした献立です。大根、れんこんを使った冬野菜カレーと、カリフラワーとブロッコリーを使ったサラダです。

季節に合わせた旬のものを食べることは、必要な栄養素を効率よく摂ることのできる最善の方法です。夏野菜には暑さで失われがちなカリウムを多く含む胡瓜やトマト、ナスなどがあります。冬野菜は、体を温める加熱調理に向いている白菜や大根、かぶ、れんこんなどがあります。人間の体は、旬の野菜を食べることで、健康を保てるように自然にできています。給食では、旬の野菜をたくさん使っていますので、しっかり



14日は、バレンタイン献立です。チョコレートを使ったお菓子を出します。さつまいもを蒸してつぶし、溶かしたチョコレートを混ぜ込んで丸め、周りにココアパウダーをまぶしたさつまいものトリュフです。きのこのトリュフのような見た目です。



20日は、山梨県の郷土料理のほうとうを出します。平たいうどんのほうとうと、南瓜などの野菜と一緒に煮込まれた料理です。給食では、一緒に煮込むことはできないので、麺と汁を別々に分けて出しますが、汁は冷めないようにしっかりトロミをつけます。3年生は都立高入試前日です。しっかり食べて体を温め、万全の体調で試験に挑んでください！

