



2月献立表



如月
(ごきげん)

令和7年1月31日 小松川中学校

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

給食12:35 3日(月)	給食12:35 4日(火)	給食12:35 5日(水)	給食12:35 6日(木)	給食12:35 7日(金)
733 kcal 牛乳 青大豆とわかめのごはん いわしの竜田揚げ もやしのお浸し 鶏肉とじゃがいもの味噌汁	746 kcal 牛乳 みそ煮込みうどん 切り干し大根のカミカミ和え 大豆と小魚の揚げがらめ	761 kcal 牛乳 ベジタブルピラフ ビーンズカレースープ 小松菜とポテトのキッシュ	784 kcal 牛乳 味噌勝つ丼 サクラサク勝つおぶし和え 豆腐のすまし汁 果物(いよかん)	725 kcal 牛乳 フレンチトースト 豆乳ホワイトシチュー ツナとチーズのサラダ
季「節」を「分」ける節分献立です。大豆をごはんや汁物に、主菜のいわしは「やいかかし」という節分の玄關飾りに使う、鰯の丸干しをイメージして生姜を効かせた竜田揚げにしました。ごはんの青大豆には塩味を染み込ませ、食べやすくしています。	味噌煮込みうどんは赤味噌と白味噌、両方使い、コクと旨みを引き出しました。切り干し大根のカミカミ和えは、カルシウムと噛みごたえのある食材をたくさん使っています。大豆と小魚の揚げがらめもカルシウムと鉄分をたくさん取ることができます。	ビーンズカレースープには、ひよこ、豆、大豆、レンズ、豆の3種類の豆を使いました。特にレンズ豆は鉄分が多く、豆っぽくない食感なので豆が苦手な人でも美味しく食べることができます。小松菜とポテトのキッシュはたっぷりのチーズがポイントです。	受験生応援献立です！決してひれ伏さない(四つ足をつけない)鶏肉をメインに、今回は味噌カツにしてみました。「勝つ」おぶし和えには桜のかまぼこが入っています。デザートは「いい予感」のいよかんです。	フレンチトーストは甘い卵液がよくしみるように、ある工夫をしています。それは1回軽く焼いてから牛乳が多めの卵液に染み込ませることで。軽く焼くことで表面が乾燥し、水分の多い卵液がよく染み込みます。
給食12:35 10日(月)	給食12:35 11日(火)	給食12:35 12日(水)	給食12:35 13日(木)	給食12:35 14日(金)
691 kcal 牛乳 小松菜と鶏のペンネ 冬野菜のフレンチサラダ 抹茶ケーキ	733 kcal 牛乳 チキンチャップ丼 小松菜サラダ キャロットゼリー	740 kcal 牛乳 ごはん 鶏むね肉のセレクト給食 ぱりぱり漬け 豚汁	687 kcal 牛乳 ひじき炒飯 レバーの変わり揚げ 春雨スープ 小松菜ともやしのナムル	
区内農家の越塚さんが育ててくださった小松菜をたっぷり使ってショートパスタのペンネを仕上げました。サラダには旬の野菜をたくさん使っています。ペンネでタンパク質が十分に取れないので、ケーキは卵が多めのレシピです。	1学期に作って人気のあったポークチャップ丼を鶏肉で作ってみました。キャロットゼリーは人参をみじん切りにしたペーストをベースに、オレンジジュースで割って食べやすく仕上げました。サラダやスープで摂るよりたくさんの人参を使います。	給食委員会企画のセレクト給食、2月は鶏むね肉のおかずセレクトです。あなたは竜田揚げとフライ、どちらを選びましたか？下味にすりおろしの玉ねぎ・生姜を使い、酵素の力でむね肉を柔らかく仕上げています。汁物はファンが多い豚汁です。	レバーの変わり揚げは味付けに白ワインと味噌を使っています。洋風と和風のコラボでちょっと変わったレシピなのでこの名前です。小松菜ともやしのナムルは、茹で加減と冷却時間が重要！加熱をしすぎないシャキシャキ感がポイントです。	
給食12:35 17日(月)	給食12:35 18日(火)	給食12:35 19日(水)	給食12:35 20日(木)	給食12:35 21日(金)
697 kcal 牛乳 わかめごはん キムチ入り卵焼き 野菜の辛子醤油和え 豆腐の味噌汁	743 kcal 牛乳 和風スパゲッティ 野菜スープ わさび風味ドレッシング	713 kcal 牛乳 ドライカレー ひじきサラダ 果物(オレンジ)	702 kcal 牛乳 ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 野菜の生姜漬け かき玉汁	727 kcal 牛乳 ごまきなこトースト ガーリックトースト 豆乳ミネストローネ わかめサラダ
月曜日の定番、わかめご飯♪に組み合わせたのはピリ辛が人気のキムチ入り卵焼きです。隠し味に味噌を少し使っています。卵焼きがピリ辛なので辛子醤油和えの辛子は香る程度に加減してあります。	たっぷりの鶏肉が野菜のうまみを引き立てる醤油味の和風スパゲッティです。サラダはマヨネーズベースのわさび風味ドレッシングを手作りして提供します。わさびの香り成分「ワサピチオヘキシル」は花粉症の緩和に効果があります。	ドライカレーはSDGs献立の時に活用した大豆ミートを使用したものです。肉が少ないので、バーチャルウォーターも少なく、環境に優しいカレーになりました。肉のコクが少ないので、代わりに生姜とにんにくをいつもより多く使っています。	厚揚げは、薄味で少し煮てから濃いめの味付けに仕上げた肉味噌をかけています。あっさりした厚揚げにこっくりとした風味の肉味噌をかけることで、白いご飯によく合うおかずになっています。かき玉汁は鰹の厚削りのおだしにこだわって作ります。	きなこを水で少し練ってからごまバター・はちみつと合わせた特製のペーストを塗ったごまきなこトーストは、鉄分とカルシウムをたくさん摂ることができます。保育園給食からヒントを得て作ったレシピです。ミネストローネは豆乳でマイルドに仕上げます。
24日(月)	給食12:35 25日(火)	給食12:35 26日(水)	給食12:35 27日(木)	給食12:35 28日(金)
振替休日 風邪予防のあったかドリンク 甘酒	755 kcal 牛乳 田舎しめん 厚揚げと小松菜のごま和え 大学芋①	期末考査1日目 風邪予防のあったかドリンク 生姜湯	期末考査2日目 風邪予防のあったかドリンク 緑茶	703 kcal 牛乳 手作りココアロール③ ポトフ ガルバンゾサラダ
「飲む点滴」としても流行中の甘酒。甘酒に含まれるブドウ糖は、麹菌によって分解されているため、消化に負担をかけません。また、良質なアミノ酸・ビタミンB群・ミネラル等も豊富に含まれています。	2月の最終週からは3年生の卒業リクエスト献立を実施していきます。卒業リクエストは項目選出から給食委員にやってもらいました。初日は副菜1位の大学芋です。高知県大月町から産地直送のおいしいさつまいもを使って作ります。	生姜に含まれる3つの成分が風邪予防に効果があると言われています。「ジンゲロール」はのど等の殺菌作用、「ジンゲロン」は身体を内部から温める作用、「ショウガオール」は胃腸の働きを活発にします。	「お茶を20分に1回、ひとくち飲む」と風邪菌がのどから胃に流れ、胃酸によって風邪菌は弱ってしまうそうです。また、緑茶に含まれるカテキンにはインフルエンザの予防効果もあると言われています。	期末考査おつかれさま献立です！今回は、卒業リクエストのパン・麺部門で第3位の手作りココアロールをつくりました。真ん中に巻き込んであるのがチョコだと思っている人が多いですが、ビュココアとスキムミルクと砂糖を混ぜたものです。

風邪やインフルエンザに頭を悩ませることの多い時期ですね。予防には、**手洗い、部屋の加湿、十分な水分補給**などが有効です。今回は、予防に効果的なドリンクの材料を紹介します。

風邪予防のあったかドリンク

はちみつ

はちみつにはのど等の殺菌作用があります。中でも「マヌカハニー」は特に強い効果があると言われており、風邪以外にもピロリ菌や虫歯菌にも効果があるとされています。

紅茶

紅茶ポリフェノールには、インフルエンザの感染にも関わる歯周病菌の生成を抑える効果が認められています。この効果は、緑茶よりも紅茶の方が高く、効果が良いそうです。

レモン (Citrus) LEMON

レモンに含まれるビタミンCには体内の抗体を活性化させ、感染への抵抗力を高める作用があります。また、無農薬であれば、皮に含まれるリモネンには優れた洗浄効果があるとされています。