



朝晩の寒さが厳しく、空気が乾燥しています。感染症の流行もあり、注意が必要です。こまめな「手洗い」「うがい」を心がけて予防しましょう。また、着るもので体温を上手に調節しましょう。体調が良くないと感じた時は、栄養、睡眠をしっかりとって早めの回復を心がけましょう。



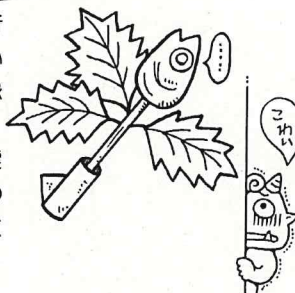
節

分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



大豆の栄養

- ・タンパク質…良質なタンパク質を含むので「畑の肉」ともよばれます。
不足しないように大豆や大豆製品（豆腐など）をたくさん食べましょう！
- ・レシチン・コリン…脳を活性化させる働きがあります。記憶力や集中力を高めます！
- ・カルシウム…骨や歯をつくるカルシウムは、神経にも働きイライラやストレスを鎮める効果があります。
- ・サポニン…活性酸素の働きを抑え、生活習慣病の予防やアンチエイジングの効果が期待できます。

2月の給食から

- ・3日(月)、節分なので「大豆入りじゃこごはん」と「いわし」の献立です。★今年4月節分は2月2日(日)です。
- ・4日(火)～6日(木)は2年生のスキー教室です。6日(木)に「スキージ」をとり入れました。
- ・7日(金)は受験の応援献立です。「がんばるぞー」の並び替え、「ガルバンソー」はスペイン語で「ひよこ豆」の事です。スープに入ります。
- ・19日(水)も3年生を応援する献立で「ソース勝つ丼」です。デザートは「いい予感!!」



2月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3月	大豆入りじゃこごはん	○	大豆、ちりめんじゃこ、あおのり	米、米粒麦、強化米		717 kcal	節分 国産給食 ★
	いわしの揚げひたし		★いわし開き	でんぶん、揚げ油、さとう	しょうが	34.5 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(だし)、とうふ、わかめ		ながねぎ、にんじん、たまねぎ	21.1 g	
	いそ和え		焼きのり		こまつな、キャベツ、ホールコーン (缶)	3.2 g	
4火	四川豆腐ライス ごはん 具	○		米、押し麦		747 kcal	2年・ スキー教室 本格麻婆
	三色ナムル		豚挽き肉、とり骨(スープ)、絹とうふ	炒め油、でんぶん、ごま油	にんにく、ながねぎ、ピーマン	28.1 g	
	にゅうない豆腐			ごま油、さとう、★白炒りごま	もやし、こまつな、にんじん	21.0 g	
			粉寒天、★調理用牛乳	さとう	★パインアップル (缶)、★パイナップル (缶) 汁	2.6 g	
5水	スパゲティ ミートソース 麺 ソース	○		スパゲティ、サラダ油		812 kcal	手づくり デザート !!
	ごぼうサラダ		豚挽き肉、大豆	炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト缶	31.3 g	
	リンゴのヨーグルトケーキ			サラダ油、★白すりごま、さとう	ごぼう、きゅうり、キャベツ、こまつな	26.8 g	
			★たまご、★プレーンヨーグルト	さとう、サラダ油、小麦粉	★りんご、レモン果汁	2.7 g	
6木	麦ごはん	○		米、米粒麦		770 kcal	新緑の料理 スキー汁
	アジのごまフライ		★あじ、★たまご	小麦粉、★黒炒りごま、パン粉、揚げ油	しょうが	32.7 g	
	野菜のからし和え				キャベツ、にんじん、こまつな	23.9 g	
	スキー汁		かつお節(だし)、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、つきこんにやく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.8 g	
7金	セルフオムライス	○	とり肉、★たまご、★調理用牛乳	米、米粒麦、★バター、炒め油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)	726 kcal	6月のはじめ 3年生 ガルバンゾー
	ガルバンゾースープ		ベーコン、ひよこまめ(全粒、乾)、とり骨(スープ)	炒め油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	30.0 g	
	果物				いよかん予定	21.6 g	
						3.1 g	



2月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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	備考
10月	麦ごはん			米、米粒麦		713 kcal	3年・給食なし あけぼの "夜明け"
	ホキのあけぼの焼き	○	★ホキ	★マヨネーズ	にんじん	27.0 g	
	じゃがいもの金平			じゃがいも、揚げ油、炒め油、つきこん にやく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん	24.3 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま、★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、切干 大根	1.8 g	
12水	フレンチトースト		★たまご、★調理用牛乳	★無塩食パン 70g、★バター、さとう		732 kcal	黄 赤 緑
	ポークビーンズ	○	白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩 肉、★生クリーム、豚骨（スープ）	小麦粉、サラダ油、★バター、炒め油、じゃ がいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、た まねぎ、グリーンピース（冷）	30.2 g 31.8 g	
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りん ご、たまねぎ	1.8 g	
13木	ブルコギ丼	○		米、押し麦		753 kcal	ブルコギ 焼肉 の こと
	具		豚肉	炒め油、さとう、ごま油、★白炒りごま	にんにく、しょうが、だいずもやし、もやし、 にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ	31.3 g	
	卵とコーンのスープ		とり肉、★たまご、とり骨（スープ）	炒め油、でんぶん	クリームコーン（缶）、ホールコーン（缶）、た まねぎ、にんじん、こまつな、セロリー（スー プ）	23.9 g	
	切干ときゅうりのごま酢あえ			★白すりごま、さとう	切干大根、きゅうり	3.3 g	
14金	ツナコーンピラフ		ツナ水煮	米、米粒麦、★バター	ホールコーン（缶）、たまねぎ、にんじん	785 kcal	ココア の ケーキ
	野菜のスープ煮	○	豚肩肉、とり骨（スープ）	炒め油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	24.3 g 20.2 g	
	さつまいもブラウニー		★たまご、★調理用牛乳	小麦粉、さとう、サラダ油、さつまいも、 チョコチップ		2.3 g	
17月	ジャンバラヤ		ウインターソーシ、とり肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリー、黄ピーマン、 赤ピーマン、ピーマン	809 kcal	アメリカ 南部の 米料理
	ホワイトシチュー	○	豚肉、とり骨（スープ）、★脱脂粉乳、★調 理用牛乳、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セ ロリー（スー）、グリーンピース（冷）	29.3 g 28.5 g	
	ほうれん草のサラダ			サラダ油、さとう	ほうれん草、キャベツ、ホールコーン （缶）	3.1 g	
18火	麦ごはん			米、米粒麦		784 kcal	焼魚 に 大根おろし
	ほっけの塩焼き	○	★しまほっけ		だいこん	40.9 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さ とう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	24.1 g	
	かきたま汁		さば節（だし）、とり肉、わかめ、とうふ、★ たまご	でんぶん	ながねぎ	3.8 g	
19水	ソースかつ丼	○	豚もも肉、★たまご	米、押し麦		792 kcal	豚っ 丼!!
	具		豚もも肉、★たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう	キャベツ	29.6 g	
	冬野菜汁		さば節（だし）、油揚げ	里芋	ごぼう、にんじん、かぶ、ながねぎ、かぶの葉	24.6 g	
	果物				いよかん予定	3.1 g	
20木	ちゃんこうどん	○	昆布・さば節（だし）、とり肉、油揚げ、★ かまぼこ	うどん	切干大根、乾しいたけ、にんじん、もやし、は くさい、ながねぎ、こまつな	724 kcal 33.3 g	ちゃんこ 元気 いっぱい!
	とり天		とりもも肉、★たまご	小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが	27.8 g	
	ポパイ蒸パン		★調理用牛乳、★たまご	小麦粉、さとう、甘納豆	ほうれん草	3.7 g	
21金	ひじきごはん	○	干ひじき（乾）、とり肉、油揚げ	米、米粒麦、炒め油、つきこんにやく、さ とう	乾しいたけ、にんじん	718 kcal	3年・給食なし 大豆を すりつぶした 具
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でんぶん、小麦粉、揚げ油	しょうが	32.6 g	
	浅漬け				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	20.4 g	
	具汁		昆布・さば節（だし）、豚肉、とうふ、白 みそ、赤みそ、大豆	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こ まつな	2.9 g	
25火	麦ごはん			米、米粒麦		710 kcal	ビーフン 米粉
	ホキのチリソース	○	★ホキ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、ごま油、さ とう、★白炒りごま	にんにく、しょうが、ながねぎ	29.8 g	
	ビーフンソテー			炒め油、ビーフン、ごま油	にんじん、たまねぎ、木茸、キャベツ、こ まつな	20.6 g	
	肉片湯（ロウペンタン）		豚肩肉、豚骨（スープ）、昆布（だし）	炒め油、ごま油、でんぶん	しょうが、にんじん、はくさい、ながねぎ、さ やいんげん、木茸、ながねぎ（スー）	3.3 g	
26水	シーフード カレー	○	豚肩肉、★いか、★あさり、豚骨（スー プ）、★チーズ	米、押し麦	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にん じん、しめじ、ホールトマト缶、りんご、冷 ケツ	844 kcal	定期考査 1日目 ちびり 大人気 デザート
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	31.4 g	
	チーズケーキ		★クリームチーズ、★プレーンヨーグル ト、★たまご	★白炒りごま、さとう、ごま油		31.5 g	
				グラニュー糖、小麦粉	レモン果汁	2.8 g	
27木	他人丼	○		米、米粒麦		745 kcal	定期考査 2日目 国産 給食 ★
	具		豚肉、さば節（だし）、★たまご	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	27.2 g	
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし、キャベツ	18.5 g	
	芋ようかん		★調理用牛乳、粉寒天	さつまいも、さとう		2.3 g	
28金	ゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米、押し麦、★白炒りごま	ゆかり	744 kcal	定期考査 3日目 デザート おかわれ さまでした。
	いわしハンバーグ		★いわしすり身、豆腐、豚挽き肉、白みそ、 ★たまご、さば節（だし）	生パン粉、さとう、★白炒りごま、でん ぶん	ながねぎ、しょうが、だいこん	37.1 g	
	けんちん汁		さば節（だし）、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、な がねぎ、こまつな	22.4 g 3.7 g	

☆ 国内産の材料（調味料は除く）を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対応食品です