

食育通信



令和7年度

2月号

杉並区立富士見丘中学校

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。

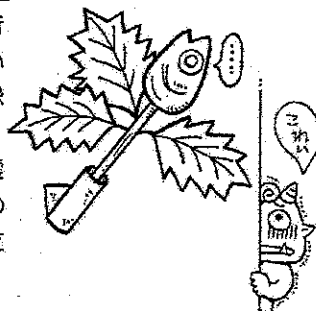


節分



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。

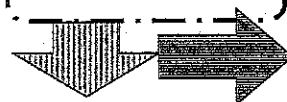
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



2月の給食から...

- ・3日(火)は節分なので「大豆入りじゃこごはん」と「いわし」の献立です。
- ・4日(水)～6日(金)は2年生のスキー教室です。10日(火)に「スキー汁」をとり入れました。
- ・9日(月)は受験の応援献立です。「がんばるぞー」の並び替え、「ガルバンゾー」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(木)も3年生を応援する献立で「ソース勝つ丼」です。9日(月)と同じくデザートは「いよかん」を予定しています。「いい予感!」!

下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



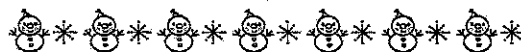
2月 献立予定表

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
2月	四川豆腐ライス	ごはん		米、押し麦		829 kcal	豆腐 とうふ TOFU
	肉片湯(ロウペンタン)	具	豚ひき肉、豚骨(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	32.4 g	
	にゅうない豆腐		豚肩肉、豚骨(スープ)、出し昆布	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、木茸、ながねぎ(スープ)	24.4 g	
3火	大豆入りじゃこごはん		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	パンアプル(缶)、パンアプル(缶)汁	3.3 g	節分 国産 給食 ★
	いわしの揚げひだし		大豆、ちりめんじゃこ、あおのり	米、米粒麦		723 kcal	
	野菜のおかかあえ		★いわし開き	でんぶん、揚げ油、さとう	しょうが	39.4 g	
	すまし汁		かつお節		ごまつな、もやし	22.3 g	
4水	菜の花チャーハン		さば節(だし)、とうふ、わかめ、とり肉		ながねぎ	3.0 g	2年生 スキー教室 立春 ぞう
	花シュウマイ		豚肩肉、★たまご	米、米粒麦、ごま油、炒め油、さとう、★白炒りごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、なばな	727 kcal	
	わかめスープ		豚挽き肉、押し豆腐、おから	でんぶん、ごま油、しょうまいの皮	たまねぎ、ながねぎ、しょうが	29.4 g	
5木	麦ごはん		とり骨(スープ)、わかめ、とうふ	★白炒りごま	にんじん、たまねぎ	23.1 g	たら 魚 雪
	たらのおーろ焼			米、米粒麦		730 kcal	
	干草煮		★たら、★粉チーズ	★マヨネーズ	えのきたけ、たまねぎ	32.8 g	
	のっぺい汁		油揚げ、さば節(だし)	炒め油、さとう	切干大根、キャベツ、にんじん、ごまつな	22.2 g	
6金	フレンチトースト		さば節(だし)、とうふ	炒め油、里芋、こんにゃく、でんぶん	だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ、ごまつな	2.9 g	Pork & Beans
	ポークビーンズ		★たまご、★調理用牛乳	★無塩食パン、★バター、さとう		742 kcal	
	小松菜のサラダ		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、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷)	30.2 g	
				サラダ油、さとう	ごまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)	32.0 g	
9月	セルフオムライス	チキンライス 卵焼き		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)	1.9 g	がんばるぞー 試験応援 献立です!
	ガルバンゾースープ		とり肉、★調理用牛乳			726 kcal	
			★たまご			30.0 g	
	果物		ベーコン、ひよこまめ、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	21.6 g	
					いよかん予定	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
10 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		765 kcal	3年生
	にしんの竜田揚げ		★にしん	でんぶん、揚げ油	しょうが	30.1 g	給食なし
	野菜のからし和え				キャベツ、にんじん、こまつな	25.8 g	にしん
	スキージ		さば節(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	3.2 g	魚
12 木	スパゲティ	○		スパゲティ、サラダ油		723 kcal	定番
	ミートソース		豚ひき肉、★チーズ	炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶	29.0 g	人気の
	ごぼうサラダ			サラダ油、★白すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ	24.2 g	スパゲティ
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		パインアップル(缶)、黄桃(缶) デザカト、みかん(缶)	3.0 g	ロー
13 金	鶏飯	○	★たまご	米、米粒麦、炒め油	たくあん	812 kcal	ごはん
	(けいはん)		とり骨(スープ)、とり肉		しょうが、乾しいたけ、万能ねぎ	32.8 g	スープ
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	★白すりごま、さとう、★白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし	23.8 g	たっぴ
	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		3.1 g	かき
16 月	コーントースト	○		★食パン、★マヨネーズ	ホールコーン(缶)、たまねぎ	715 kcal	定期考査
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	26.5 g	1日目
	フルーツポンチ		粉寒天	さとう	みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶)、もも(缶詰液汁)	27.9 g	Fight!
						3.0 g	
17 火	親子丼	○		米、米粒麦		743 kcal	定期考査
	具		とり肉、★たまご、さば節(だし)	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、干しいたけ、にんじん	28.8 g	2日目
	野菜のおかかあえ		かつお節		もやし、キャベツ	19.2 g	国産
	みたらしだんご		とうふ	白玉粉、上新粉、さとう、でんぶん		3.1 g	給食
18 水	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米、米粒麦、炒め油、★白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン	721 kcal	定期考査
	さごしの香味焼き		★さごし	さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	33.5 g	3日目
	ビーフンスープ		ベーコン、とり肉、とり骨(スープ)	炒め油、ビーフン	にんじん、もやし、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しょうが(スーフ)	23.9 g	あつか
						3.3 g	さま
19 木	ソースかつ丼	○		米、押し麦		823 kcal	カツ丼
	具		豚肉、★たまご	小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油、さとう	キャベツ	32.1 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	27.0 g	試験必履
	果物				いよかん予定	3.3 g	献立です!
20 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		719 kcal	体に
	いわしのさんが焼き		★いわしすり身、押し豆腐、豚挽き肉、白みそ、★たまご	生パン粉、さとう、★白ごま	ながねぎ、しょうが	31.4 g	しみる
	じゃが芋のみそ汁		さば節(だし)、わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな、ながねぎ	20.0 g	和食
	野菜の煮びたし		油揚げ、かつお節(だし)		キャベツ、にんじん、こまつな	2.7 g	
24 火	ひじきごはん	○	平ひじき、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	713 kcal	材料を
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも、★たまご、あおのり	小麦粉、揚げ油		30.1 g	集めた
	白菜のゆず風味				はくさい、ゆず	24.4 g	汁
	あつめ汁		さば節(だし)、★つみれ、とうふ	炒め油、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	3.1 g	
25 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		743 kcal	よくかん
	ホキの麦みそ焼き		★ホキ、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		34.8 g	食べ
	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	16.0 g	まじ
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	3.1 g	
26 木	わかめうどん	○	出し昆布、さば節(だし)、豚肩肉、油揚げ、★かまぼこ、わかめ	うどん	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、こまつな	725 kcal	サッと
	味付たまご		★たまご			29.1 g	揚げた
	さつまいものフリッター		★調理用牛乳、★たまご	さつまいも、小麦粉、さとう、揚げ油		26.7 g	フリッター
						3.2 g	
27 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		774 kcal	ソースの
	さんぴらコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう	28.5 g	いらぬ
	ゆかり和え				キャベツ、ゆかり	21.5 g	コロッケ
	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	2.6 g	汁

☆ 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象食品です。