

2月 給食献立表*



日	曜日	献立名	牛乳	体のもとをつくる 1・2群(赤)	体の調子を整える 3・4群(緑)	熱や力になる 5・6群(黄)	エネルギー たん白	備考 (20回)	
1	水	揚げパン・1/2ガーリックトースト 肉団子と野菜のスープ コーン入りゆで野菜	○	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 牛乳	人参 しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい キャベツ ねぎ 白菜	コッペパン グラニュー糖 ソフトフランスパン ごま油 オリーブ油 マーガリン	751kal 29.0g		
2	木	スパゲッティミートソース 大豆入りゆで野菜 フルーツゼリー	○	豚もも挽肉 大豆 豚ゼラチン 粉チーズ 粉寒天 牛乳	人参 トマト缶詰 にんにく たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター ごま油 油	878 33.9		
3	金	五目豆ご飯 つみれ汁 いかのしょうが焼き ゆで野菜ごまあえ	○	油揚げ 鶏卵 豆腐 いわしのすりみ みそ 削り節 昆布 牛乳	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 しょうが 白菜	米 麦 三温糖 さといも でん粉 白ごま 油	780 38.8	節分	
6	月	振替休日							
7	火	ひじきご飯 天ぷら(えび・さつまいも) かき玉汁	○	鶏むね肉 油揚げ 鶏卵 くるまえばい 豆腐 干しひじき 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草 干し椎茸 グリーンピース ねぎ	米 麦 つきこんにやく 砂糖 さつまいも 油	817 31.2		
8	水	麦入りご飯 さわらの香味焼き 茎わかめの煮物 いものこ汁 みかん	○	さわら 鶏むね肉 くきわかめ 削り節 ちりめんじゃこ 牛乳	ねぎ 人参 ごぼう ほんしめじ しょうが みかん	米 麦 三温糖 砂糖 さといも 油 白ごま	791 39.3	早出し 12:15	
9	木	キムチ炒飯 ふかひれスープ もやしナムル キウイフルーツ	○	豚肩肉 鶏むね肉 豆腐 削り節 牛乳	人参 ビーマン ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 白菜キムチ	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ 油 白ごま ごま油	753 28.6		
10	金	ピザトースト コロコロトのハニースラダ ポターージュ りんご	○	ベーコン ロースハム チーズ 生クリーム 牛乳	トマト缶詰 ビーマン パセリ 人参 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ マーガリン 油 バター	851 26.6	3年生給食なし	
13	月	麦入りご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き じゃがいもと蒟蒻のピリ辛	○	ぶり 豆腐 削り節 出し昆布 牛乳	人参 赤唐辛子 小松菜 しょうが ねぎ えのきたけ ごぼう	米 麦 三温糖 でん粉 つきこんにやく 油 ごま油	785 30.5		
14	火	えびクリームライス じゃがいも入りゆで野菜 ハートポンチ	○	鶏むね肉 むきえび ほたて 牛乳	パセリ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン みかん	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター じゃがいも	949 31.8	バレンタイン デー	
15	水	チョコがけパン ポークシチュー ブロッコリー入りゆで野菜 いちご	○	豚もも肉 牛乳	人参 プロコッリー たまねぎ キャベツ きゅうり いちご マッシュルーム	ミルクパン 油 ミルクチョコレート じゃがいも 三温糖 小麦粉 砂糖 バター	886 33.0		
16	木	わかめご飯 くじらの竜田揚げ 煮びたし のつべい汁	○	くじら肉 油揚げ 鶏むね肉 焼き竹輪 炊き込みわかめ 牛乳	人参 小松菜 りんご にんにく パインアップル たまねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 油 つきこんにやく	764 35.0		
17	金	カレーうどん パリパリサラダ 黒糖蒸しパン	○	豚もも肉 鶏卵 削り節 牛乳	人参 小松菜 キャベツ たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし きゅうり	うどん 小麦粉 わんたんの皮 油 黒砂糖 砂糖	773 28.7		
20	月	麦入りご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきとじゃがいもの炒め煮 みそ汁 いよかん	○	鮭 みそ 油揚げ 削り節 干しひじき 牛乳	人参 白菜 ねぎ いよかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 さといも 油 マヨネーズ 白ごま	785 19.4		
21	火	中華風スパゲッティ 中華肉まん みかん	○	ロースハム 鶏卵 豚肩肉 牛乳	人参 もやし ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ラード ごま油	823 30.0		
22	水	かつ丼 大根の浅漬け みそ汁 いちご	○	豚ひれ肉 鶏卵 削り節 みそ 牛乳	小松菜 大根・葉 たまねぎ グリーンピース 白菜 ねぎ きゅうり	米 麦 小麦粉 生パン粉 砂糖 油	849 37.2		
23	木	麦入りご飯 いかのチリソース 春雨サラダ 中華スープ	○	いか ロースハム 削り節 鶏むね肉 牛乳	人参 にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 緑豆はるさめ 白ごま ごま油 油	778 31.4	3年生給食なし	
24	金	照り焼きチキンバーガー 野菜スープ マッシュポテト オレンジ	飲む ヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉 ヨーグルト	人参 しょうが キャベツ たまねぎ スイートコーン オレンジ	丸パン でん粉 じゃがいも バター 砂糖 油	768 33.3		
27	月	麦入りご飯 和風ハンバーグ 野菜の煮物 チーズ入りゆで野菜	○	豚もも挽肉 豆腐 鶏卵 削り節 チーズ 干しひじき 牛乳	人参 たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり 大根	米 麦 生パン粉 砂糖 でん粉 油 バター ごま油	850 32.7	早出し 12:30	
28	火	うな丼 かぶと胡瓜のゆかり風味 すまし汁 みかん	○	うなぎ蒲焼き 豆腐 牛乳 出し昆布 削り節	米 麦 三温糖	ほうれん草 かぶ ゆかり えのきたけ ねぎ かぶ きゅうり	1015 51.6	早出し 12:10	
29	水	焼きそば 春巻き もやしと胡瓜のごま油 杏仁豆腐	○	豚肩 生わかめ 粉寒天 牛乳	人参 キャベツ ねぎ もやし たけのこ しょうが きゅうり	むし中華麺 砂糖 油 白ごま ごま油 ワンタンの皮	831 28.3	3年生給食なし	

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食だより 2月号

平成24年 1月31日
江東区立第二南砂中学校

毎日寒い日が続き、風邪やインフルエンザなども流行ってきています。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

寒さに負けない食事とは？

気温が低く空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘まくも傷つきやすくなります。粘まくはかぜなどの原因となるウイルスが体内に侵入するのを防ぐ、バリアーのような役割を果たしています。寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘まくの修復に必要な「たんぱく質」、粘まくの健康を維持する「ビタミンA」「ビタミンB2」、そして体の抵抗力を高めてくれる「ビタミンC」「ビタミンE」、疲れをとる「ビタミンB1」などのビタミンを積極的にとることがおすすめです。冬の代表的な野菜（にんじん、大根、ほうれん草、小松菜、白菜、ねぎ、春菊）や冬が旬の魚（タラ、ブリ、サケ、カレイ）などにはこうしたビタミンがたくさん含まれています。毎日しっかり食べて、かぜを吹き飛ばしましょう。



節分

節分は季節の変わり目で、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を意味します。このように年に4回ある節分ですが、今では立春の前日だけを指すようになりました。節分に豆をまくのは、大豆には厄除けの力があると考えられていたためです。また豆まきの後に自分の年の数、もしくは年より1つ多い「数え年」の数を食べるには「まめ（忠実で健康）な体でいられるように」との願いがあります。大豆は「畑の肉」といわれ、私たちの血や肉を作る良質のたんぱく質が多く含まれています。家の中だけではなく、私たちの中にある悪いものも追い出して、健康で病気や災いのない1年にしたいものです。

チョコレートとホワイトチョコレート

チョコレートといえば、よく茶色をイメージしますが、白いホワイトチョコレートとの違いは何でしょう？ どちらもカカオ豆を原料としていますが、カカオ豆の使い方が違います。チョコレートは、カカオ豆を焙煎してできる茶色い「カカオマス」を使い、ホワイトチョコレートは、このカカオマスを分離させてできる脂肪分と粉（ココア）のうち、脂肪分だけを使っているのです。この脂肪分は「カカオバター」といい、乳白色をしています。ホワイトチョコレートは、色が白だけでなく、ココアの成分が入っていない分、苦味がなく、やさしい味わいが特徴です。

3年生は、2・3月の給食で小学校から9年間食べてきた給食が終わります。今月、3年生にリクエストアンケートを出してもらい、3月のメニューに入れていきたいと思っています。みんなで食べる給食が楽しい思い出の一つになるよう、おいしい給食を提供していきたいと思っています。