

日 曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
1 金	大豆入りひじきご飯 小さいわしのから揚げ ごま和え すまし汁		米 油 さとう 小麦粉 揚げ油 いりごま すりごま ねりごま	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 小さいわし 豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん 小松菜 もやし キャベツ	777 30.7
4 月	ご飯 ひじき入り卵焼き お浸し みそ汁		米 油 さとう	鶏肉 豆腐 卵 赤みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜	761 35.2
5 火	ご飯 和風おろしハンバーグ 青のり粉ふき芋 みそ汁		米 油 パン粉 さとう じゃが芋	豚肉 豆腐 卵 青のり 赤みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 白菜	802 31.8
6 水	はちみつレモントースト 鶏肉のトマトシチュー サラダ		厚切り食パン 油 マーガリン じゃが芋 はちみつ バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 白インゲン豆 牛乳	レモン汁 玉ねぎ にんじん ホールトマト缶 キャベツ きゅうり	814 25.4
7 木	しょうゆラーメン 乳ない豆腐		蒸し中華めん 油 さとう	豚肉 粉寒天 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 みかん缶 パイ缶 玉缶	807 30.2
8 金	ご飯 鶏のねぎチリ焼き 野菜のごま酢和え みそ汁		米 さとう いりごま すりごま じゃが芋	鶏肉 赤みそ 牛乳	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根	751 29.5
12 火	ご飯 おからコロッケ お浸し みそ汁		米 じゃが芋 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さとう 揚げ油	豚ひき肉 おから 卵 カットわかめ 赤みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし 白菜	888 25.2
13 水	五目うどん 抹茶蒸しパン		冷凍うどん でんぷん 小麦粉 バター さとう	豚肉 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 抹茶	781 27.7
14 木	揚げパン ミネストローネ くだもの(りんご)		ミルクねじりパン グラニュー糖 じゃが芋 シュルマカロニ	豚肉 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ りんご ホールコーン缶	806 24.5
15 金	【文京区和食の日】 じゃこ大根にんじん 炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ甘酢がらめ 白菜のかき玉汁 ほうじ茶プリン		米 ごま油 でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま 油	かえり煮干し 鶏肉 豆腐 卵 生クリー ム 粉寒天 牛乳	にんじん 大根 しょうが エリンギ 玉ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ れんこん 白菜	829 28.4
18 月	【夢の図書館給食・1】 ～ナルニア国物語～ わかめご飯 肉じゃが 魔法のプリン		米 油 こんにやく さとう じゃが芋 さとう	たきこみわかめ 卵 豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ	879 26.0
19 火	【夢の図書館給食・2】 ～森鷗外出身地・島根県～ まいたけご飯 呉汁 抹茶ミルクゼリー		米 さとう 油 こんにやく じゃが芋 さとう	豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ 粉寒天 生クリーム 牛乳	まいたけ にんじん 大根	730 25.0
20 水	【夢の図書館給食・3】 ～名探偵コナンゼロの執行人～ ガーリックトースト ミートボールとキャベツの ミルクトマト煮 マセドアンサラダ		厚切り食パン マーガリン 油 じゃが芋 さとう	大豆 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	724 27.9
21 木	カツカレーライス もやしサラダ		米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご もやし ホールコーン缶	929 27.0
22 金	【夢の図書館給食・4】 ～ワンピース第5巻～ サンジの焼きめし 肉団子と白菜のスープ アップルゼリー		米 油 かたくり粉 油 ごま油 さとう	鶏肉 いか えび 鶏肉 卵 豆腐 粉寒天 牛乳	玉ねぎ にんじん ホールコーン缶 レモン汁 しょうが 白菜 もやし 長ねぎ りんごジュース	774 34.1
25 月	【夢の図書館給食・5】 ～精霊の守り人～ ノギ屋の弁当風鳥飯 みそ汁 くだもの(りんご)		米 さとう じゃが芋	鶏肉 赤みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ にんにく りんご 玉ねぎ	782 31.8
28 木	プルコギ丼 玉子スープ オレンジゼリー		米 油 さとう ごま油 白ごま じゃが芋 さとう	豚肉 粉寒天 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし にら りんご しょうが にんにく オレンジジュース	800 29.2

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

🐰*:*【2月はあの料理が登場！！夢の図書館給食があります】🐰*:*

～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日(19日がお休みの日は、その前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。2月は、島根県編です。まいたけは、島根県飯南町の特産品です。東京都産のまいたけを使って、まいたけご飯を作ります。呉汁は、大豆をすりつぶして、汁ものに加えたものをいいます。貴重なたんぱく源として食べられていました。

今月の行事食

【2/18(月)～2/25(月) あの料理が登場！！夢の図書館給食】

図書館と給食のコラボ企画として、本の中に登場する料理を給食で出します。今回登場する本のメニューは、すべて八中の図書館にあります。給食を食べたら、ぜひ図書館に行って本を探してみましょう！

- ④
- 2月18日(月) 魔法のプリン ～ナルニア国物語・ライオンと魔女～
 - 2月19日(火) まいたけご飯 呉汁 ～森鷗外出身地・島根県郷土料理～
 - 2月20日(水) ミートボールとキャベツのミルクトマト煮～名探偵コナン・ゼロの執行人～
 - 2月22日(金) サンジの焼きめし 夢の名作レシピ①マンガにでてくるお菓子とごはん～ワンピース・第5巻～
 - 2月25日(月) ノギ屋の弁当風鳥飯 ～精霊の守り人～

【2/15(金) 文京区和食の日】

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これをきっかけに、11月24日(良い和食の日・いいわしょくのひ)は「和食の日」と制定されました。それに合わせて、学期に1回、文京区内の小中学校すべてで、「和食の日」の献立として、給食を出します。これをきっかけに、世界に誇れる「和食」についてさらに学んでいきましょう。

➡ この日は、牛乳ではなく、『緑茶』を出します！

【2/3(日) 節分】

2月3日は、立春の前の日をさし、厳しい冬が終わり、春に向かう日です。節分には、「鬼は外、福は内！」と言いながら、豆まきをして、歳の数だけ食べると一年間元気に過ごせるといわれています。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に置いておくという習慣もあります。そして、最近全国に広まったのは、恵方巻きです。その年の吉方向を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で食べると、願い事がかなうといわれています。

地産地消メニュー

東京都産まいたけ

【2/19(火) まいたけご飯】

