



# 令和5年度 2月予定献立表

## 文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木	キーマカレー		豚肉 ひよこめ	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶	792 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ	○		じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	28.4 g
	あじさいゼリー			寒天 乳酸菌飲料	ぶどうジュース	26.5 g 2.5 g
2金	いわしのかば焼きと千住ねぎ天丼		まいわし	米 押麦 揚げ油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	千住一本ネギ 生姜	837 kcal
	野菜たっぷりけんちん汁	○	鶏肉 豆腐	油 里芋 こんにゃく	大根 人参 白菜 千住ネギ	33.3 g
	きなこ福豆		いり大豆 きな粉	砂糖		24.9 g 2.5 g
5月	チキンライス		鶏肉	米 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 ビーマン	781 kcal
	イタリアンスープ	○	いんげん豆 ベーコン 豚肉 卵 チーズ	油 パン粉	セロリ 玉葱 人参 かぶ かぶの葉	27.5 g
	ブロッコリーサラダ			砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱	24.6 g
	スイートポテト			調理用牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 砂糖 バター	2.6 g
6火	切干し大根のごはん		鶏肉	米 押麦 油	切干大根 人参 いんげん	783 kcal
	たらの磯辺揚げ	○	まだら あおのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		35.1 g
	白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	ごま 油 砂糖	白菜 人参 きゅうり 生姜	26.3 g
	かきたまみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ 卵	でん粉	人参 玉葱 小松菜	3.2 g
7水	ココアビスキュイパン		卵	丸パン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド粉		848 kcal
	白菜のクリームシチュー	○	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム 白菜 ブロッコリー	33.2 g
	いちご				いちご	41.6 g 2.5 g
8木	わかめご飯		わかめ	米 ごま		782 kcal
	わかさぎのカレー揚げ	○	わかさぎ	油 砂糖 でん粉 小麦粉	生姜	35.6 g
	野菜のおろしあえ			砂糖 油	人参 もやし 小松菜 えのきたけ きゅうり 大根	26.2 g
	肉豆腐		豚肉 豆腐	油 こんにゃく 砂糖	人参 玉葱 しめじ 大豆もやし わけぎ	3.3 g
9金	あんかけ焼きそば		豚肉 いか えび ずら卵	むし中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 干し椎茸 人参 たけのこ水煮 玉葱	836 kcal
	もちっご春巻き	○	チーズ ハム	揚げ油 春巻きの皮 もち 小麦粉	もやし キャベツ チンゲンツァイ	36.9 g
	りんご				りんご	26.7 g 2.8 g
13火	ごはん			米		763 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき かつおぶし	砂糖 ごま		32.8 g
	魚の照り焼き	○	ぶり	砂糖 でん粉	生姜	29.1 g
	白菜のごま和え			ごま 練りごま 砂糖	小松菜 白菜 人参	2.6 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長葱 わけぎ	
14水	スパゲティナーポリタン		鶏肉 ウィナー	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ ビーマン	864 kcal
	ひじきとれんこんの カラフルサラダ	○	ひじき	ごま 砂糖 油	キャベツ れんこん きゅうり 人参 大根	29.2 g
	チョコマドレーヌ		卵	バター チョコレート 小麦粉 砂糖 チョコチップ 粉糖	コーン パプリカ	33.0 g 2.8 g
15木	福井名物ソースかつ丼		豚肉	米 押麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ	848 kcal
	打ち豆汁	○	打ち豆 油揚げ みそ	里芋	大根 人参 しめじ 白菜 長葱 ほうれんそう	32.2 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	31.0 g 2.8 g
16金	鮭ちらし寿司		鶏肉 塩ざけ のり	米 砂糖 白ごま	人参 たけのこ水煮 かんぴょう いんげん	782 kcal
	治部煮	○	鶏肉 豆腐	小麦粉 里芋 生ふ 砂糖	大根 人参 しめじ ほうれんそう	32.6 g
	ほうじ茶プリン		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖		26.5 g 3.0 g
19月	鶏ごぼうピラフ		ベーコン 鶏肉	米 押麦 油 バター	生姜 にんにく 玉葱 人参 ごぼう ほうれんそう	783 kcal
	ココット	○	卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	都内産小松菜	32.6 g
	かぶと白菜のスープ		豚肉	油 じゃが芋	生姜 人参 かぶ 白菜 長葱 かぶの葉	34.8 g
	いちご				いちご	2.9 g
20火	ごはん			米(銀河のしずく)		742 kcal
	すき焼き風煮	○	豚肉 豆腐	油 砂糖 しらたき	玉葱 人参 ごぼう 切干大根 しめじ 白菜 長葱 しゅんぎく	30.6 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ わかめ もりおか城下町みそ	じゃが芋	玉葱 都内産小松菜	25.1 g 2.2 g
21水	豚キムチ丼		豚肉 大豆 八丁みそ	米 押麦 ごま油 でん粉	にんにく 玉葱 もやし 長葱 なら 小平産白菜キムチ	814 kcal
	卵わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 卵 わかめ	ごま ごま油	玉葱 人参 都内産小松菜	37.8 g
	焼きチーズポテト		チーズ 調理用牛乳	じゃが芋 バター 砂糖		31.4 g 3.1 g
22木	カレーうどん		豚肉 油揚げ	うどん 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 長葱 都内産小松菜	785 kcal
	和風系寒天サラダ	○	糸寒天	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根 コーン 玉葱	31.1 g
	肉まん風蒸しパン		豚肉 調理用牛乳 スキムミルク	油 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖	生姜 長葱 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮	26.8 g 3.3 g
<b>26日(月)・27日(火)は、試験のため給食はありません。</b>						
28水	ハッシュドライス		豚肉 八丁みそ 生クリーム	米 バター 油 中ざら糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト缶 トマトジュース	833 kcal
	根菜チップサラダ	○		揚げ油 じゃが芋 油 はちみつ	れんこん ごぼう 人参 キャベツ ブロッコリー	29.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	29.2 g 2.4 g
29木	担々麺		豚肉 みそ 八丁みそ 豆乳 豚肉	中華めん ごま油 油 砂糖 練りごま	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 玉葱 もやし なら 長葱	792 kcal
	中華サラダ	○	わかめ	白ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	31.4 g
	杏仁豆腐		寒天 調理用牛乳	砂糖	レモン果汁 みかん缶 バイン缶 もも缶	31.4 g 3.4 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。			
学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g
			塩分
			2.5g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

今月も、3年生が卒業までに食べたい  
リクエストメニューを給食に取り入れています。  
😊マークが目印です。お楽しみに~月

**よぼうしよう!**

てあらい うがい しょうどく

ハンカチ忘れずに!

# 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい一年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、一年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

### イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

### 東方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

### そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

### こんにやく

体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

### 恵方巻

恵方巻を巻くイラストと、恵方巻のイラスト。

# 落花生の育ち方

わたしは落花生！  
どんなふうに着つてくるの？  
木になるんじゃないの？

畑にタネをまくと、芽が出て2か月、花が咲くので、落花生が育ちます。

お花はしぼんで落ちてしまふけど、残った先がぐんぐん伸びていくので、土にもぐって！

土の中でどうなるか見てごらん！  
落花生ができた！

お花が落ちて生まれるから「落花生」。土の中で育つお豆です。

## あなたの「腸」は健康ですか？

私たちの身体に備わっている免疫機能の約70%は、腸に集中しています。このため、免疫力を上げるためには、腸内に住んでいる免疫細胞がきちんと働いてくれるように腸内環境を整えてあげることが大切です。腸内環境を良好な状態に保っている人は、「風邪をひきにくい」と言われています。腸内環境を整え、免疫力をアップしましょう。

**腸内環境を整えるには** 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b> 	<b>よく体を動かす</b> 	<b>水分を十分にとる</b> 	<b>便意を我慢しない</b> 
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

**腸の健康に役立つ食べ物** 便秘の人は意識してとりましょう！

<b>食物繊維の多い食品</b> 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類	<b>発酵食品</b> ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物
---	----------------------------------

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## 和食の日交流自治体の旅 ~岩手県盛岡市~ 2/20(火) 石川啄木ゆかい給食

文京区・盛岡市友好都市提携5周年関連事業  
盛岡・文京 学校給食統一献立の日

『交流自治体の旅』は、文京区和食給食の日の一環で、文京区が交流している自治体の食材を使用し、学校給食で生徒に提供する企画です。交流自治体の食材や郷土料理を味わいながら、その地域を知り、理解を深めることが目的です。今年、2月20日に、盛岡市と文京区が友好都市を提携して5周年を迎えることを記念して、盛岡市と文京区の小中学校で、同じ献立内容の給食を実施することになりました。

**【岩手県盛岡市と文京区をつなぐ】**  
歌人、詩人、評論家として知られる石川啄木は、岩手県盛岡市で生誕し、文京区小石川で没しました。この縁から、平成23年に災害協定、平成24年に文化交流協定を締結し、現在、区内には終焉の地に隣接した場所に歌碑と顕彰室が設置されています。毎年文京シビックホールにおいて啄木学級という講座を開催しています。

**【献立名】**

- ごはん
- すき焼き風煮 (切干し大根入り)
- じゃがいものみそ汁
- 牛乳

**~ 岩手県盛岡市の食材が提供されます ~**

- 岩手県盛岡市産精米「銀河のしずく」  
粒がしっかりしていて、炊き上がりのツヤの美しさと、冷めてもおいしいのが特徴です。軽やかな食感と食べ飽きることがなく、食味もバランスがとれています。元気な土壌と清らかな水に育まれた、盛岡のお米は、どんな食材とも相性が抜群です。
- 「もりおか城下町みそ」  
「銀河のしずく」を使用したおいしい味噌です。

**~ 献立について ~**

石川啄木は、明治19年2月20日、岩手県盛岡市に生まれます。盛岡尋常中学校を卒業目前にして退学し、文学で身を立てるため、故郷渋民村を離れ、上京します。その後、帰郷して文学活動をする代用教員をしていましたが、北海道に行き、また上京しました。

左記の短歌は、啄木が故郷を思い出してつくった歌です。

**おもひかくに渋民村は恋しかり**  
 〈短歌の意味〉  
 とにかく故郷の渋民村は恋しい。ああ思い出の山よ。思い出の川よ。思い出の情景とともに『おもいで味の味』というものもあつたはず。それは、どのような食事であつたのだろうか…ということに思いを馳せ、考えられた給食です。「故郷の味は何にも比べられないぐらいおいしい」と啄木は言っています。

「晩餐の支度はモウ出来て居たのであつたが、馬肉の御馳走をしようといふ相談になつて、母が買ひに出て行つた。」と、啄木の日記に記されています。どのようにした食べたかはわかりませんが、啄木の先輩の野村胡堂がすきやき風にして食べたことを証言していますので、啄木もきっとそのようにして食べたと思われます。

また、友達に宛てた手紙の中に、じゃがいものみそ汁ときゅうりの漬物は、何物にもかえがたい、と記されています。じゃがいものみそ汁も好んでいたことが伺えます。