



15	水	牛乳		牛乳				838 kcal	
		ごはん		米				30.0 g	
		ヤンニョムチキン	鶏肉		薄力粉, でんぷん	サラダ油, オリーブ油		しょうが	31.1 g
		ナムル			砂糖	ゴマ油	ほうれんそう, にんじん	大豆もやし, にんにく	2.5 g
		卵ワカメスープ	たまご	わかめ	でんぷん		にんじん	玉ねぎ	
16	木	牛乳		牛乳				782 kcal	
		チョコチップビスキュイパン	たまご		チョコチップパン, グラニュー糖, 薄力粉	バター, アーモンド			33.3 g
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	31.4 g
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	バター, サラダ油	にんじん, トマト	玉ねぎ, マッシュルーム	2.4 g
17	金	牛乳		牛乳				752 kcal	
		ごはん		米				27.0 g	
		魚の野菜あんかけ	白身魚		砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ	24.9 g
		根菜汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん	だいこん, ごぼう, れんこん, ながねぎ	2.1 g
		柑橘類						柑橘類	
20	月	牛乳		牛乳				736 kcal	
		ハンバーガー	豚ひき肉, たまご		丸パン, パン粉, 砂糖	サラダ油		玉ねぎ	36.1 g
		ABCトマトスープ	鶏肉, ひよこまめ		じゃがいも, ABCマカロニ		にんじん, パセリ, トマト	玉ねぎ, キャベツ	23.9 g
		ソファールヨーグルト		ヨーグルト					3.2 g
21	火	牛乳		牛乳				826 kcal	
		担々麺	豚ひき肉		むし中華めん, 砂糖	サラダ油, 白練りごま, 白ごま, ゴマ油	にんじん	にんにく, しょうが, もやし, ながねぎ	32.8 g
		エビ揚げワンタン	鶏ひき肉, エビ		ワンタンの皮, でんぷん	サラダ油, ゴマ油		玉ねぎ	29.2 g
		柑橘類						柑橘類	2.9 g
22	水	牛乳		牛乳				724 kcal	
		菜めしごはん			米	サラダ油, 白ごま	だいこん葉		27.0 g
		おでん	たまご, ウィンナー, 焼き竹輪, 揚げボール, 生揚げ	こんぶ	ちくわふ, こんにゃく		にんじん	だいこん	23.3 g
		いちご						いちご	2.7 g

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



節分は、もともとは季節の変わり目を示す言葉で年4回ありました。中でも立春は、旧暦では、1年の始まりに該当するため、その前日の「節分」は、重要視されたようです。時の流れとともに、節分といえば立春前、現在の節分のことを意味するようになっていったと言われています。

さて、節分の風習といえば、豆まきが代表的と言えるでしょう。由来には様々な説がありますが、その中から1つのお話を紹介します。

昔、京都が平安京と呼ばれたころ、疫病をまく悪い鬼が出ました。この鬼は京の人々を、次々と病気にさせました。そこで困った人たちは毘沙門天のお告げを受け、「炒り大豆を鬼の目に投げ」て鬼を退治したと言われています。そこから病気にならないよう、節分には豆をまいて、鬼を追い払うようになりました。なぜ豆なのか、というと「魔」を「滅」するので、「まめ」という言霊ともいわれています。

また、鬼はいわしが苦手だといわれているため、節分にはいわしの頭を飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣があります。