

2月 献立

エネルギー	780Kcal	今月の平均	754 Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g		30.5 g
脂質	18.4~27.6 g		26.4 g
塩分相当量	2.5g未満		2.4 g

日曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2月	牛乳		牛乳					726 kcal
	きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン, グラニュー糖	サラダ油			29.3 g
	豆入りミネストローネ	鶏肉, 大豆	リクエスト給食④	じゃがいも, 砂糖		にんじん, パセリ, トマトピューレ	玉ねぎ	26.8 g
	セサミビーンズ	ひよこまめ, 赤いんげん豆		砂糖	白ごま	にんじん	きゅうり, えだまめ	2.3 g
3月	牛乳		牛乳					731 kcal
	高野豆腐ごはん	鶏ひき肉, 高野豆腐		米, 砂糖	サラダ油	にんじん		33.6 g
	大豆とじゃが芋の甘辛煮	大豆		てんぷん, じゃがいも, 砂糖	サラダ油			22.5 g
	つみれ汁	豚肉, つみれ, かまぼこ, 豆腐	せつぶん 節分どんだて			にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	2.3 g
	ぼんかん						ぼんかん	
4月	牛乳		牛乳					735 kcal
	ごはん 和食	立春の献立		米				36.7 g
	鱈のお宝焼き	すけとうだら		砂糖, さつまいも, てんぷん		かぼちゃ	しょうが, えだまめ	17.7 g
	春色すまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	2.3 g
	豆乳プリン	調製豆乳	寒天	砂糖, 黒蜜				
5月	牛乳		牛乳					780 kcal
	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ		スパゲティ, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, ホールトマト, トマトピューレ, パセリ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	29.3 g
	キノコサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, えのきたけ, 玉ねぎ, にんにく	32.1 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油			2.8 g
6月	牛乳		牛乳					734 kcal
	ごはん (のりの佃煮)	海苔の日の献立	のり, 昆布	米, 砂糖				30.1 g
	あんかけ厚焼き卵	おから, たまご		砂糖, てんぷん	サラダ油	万能ねぎ	玉ねぎ	21.1 g
	みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ, りんご	2.6 g
	りんご							
9月	牛乳		牛乳					751 kcal
	あんかけうどん	豚肉, 焼き竹輪		うどん, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	26.9 g
	キャベツと人参のゴマあえ			砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ	24.1 g
	抹茶ケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, 粉糖	バター			2.7 g
10月	牛乳		牛乳					770 kcal
	エビクリームライス	ベーコン, エビ, 白いんげん豆	調理用牛乳	米, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	26.0 g
	チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	25.8 g
12月	牛乳		牛乳					751 kcal
	ピピンパ	たまご, 豚肉, 赤みそ		米, 押麦	サラダ油, ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆, もやし	32.8 g
	小松菜としめじのスーフ	鶏肉				にんじん, こまつな	ぶなしめじ	27.3 g
	いちごソースヨーグルト		ヨーグルト	いちごジャム			いちご	2.0 g
13月	牛乳		牛乳					751 kcal
	チーズトースト		チーズ	無塩食パン	マーガリン			33.7 g
	ボサンスキ・ロナッツ(ボスニア風シュチュール)	豚肉	外交関係樹立30周年 ボスニアヘルツェゴビナ料理	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトダイスカット, パセリ	玉ねぎ	32.5 g
	コルスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, コーン	2.3 g
16月	牛乳		牛乳					797 kcal
	おから入りミートソースパスタ	豚ひき肉, 鶏ひき肉, おから, 豚レバー		スパゲティ, 薄力粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ, パセリ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム	28.8 g
	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	28.2 g
	ココアケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉	バター			2.0 g
17月	牛乳		牛乳					754 kcal
	キムチチャーハン	豚肉	リクエスト給食⑥	米	サラダ油, ラード	にんじん, ピーマン	ながねぎ, 白菜キムチ	26.2 g
	中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり, もやし	28.6 g
中華風コンソープ	たまご	調理用牛乳	てんぷん			クリームコーン	2.9 g	

日曜日	献立名	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		1杯キー たんぱく質 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
18 水	牛乳		牛乳					791 kcal
	チキンカレー	鶏肉	リクエスト給食⑦	米,じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく	23.2 g
	カラフルサラダ				サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,ガーリックパウダー,レモン汁	23.1 g
	いよかん						いよかん	2.2 g
19 木	牛乳		牛乳					740 kcal
	ごはん			米				27.1 g
	ししゃものごま衣揚げ		ししゃも	米粉	サラダ油,黒ごま,白ごま			25.5 g
	のりあえ		のり	砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ	2.5 g
呉汁	大豆,赤みそ,油揚げ		里芋		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ		
20 金	牛乳		牛乳					750 kcal
	セルフペリデミグラスバーガー	豚ひき肉,高野豆腐	ブックメニュー「Eバーガー」シリーズ	胚芽パン,パン粉,砂糖,米粉,クランベリージャム	サラダ油,バター		キャベツ,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ	34.2 g
	クリームスープ	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	30.6 g
26 木	牛乳		牛乳					723 kcal
	麦ご飯			米,押麦				31.1 g
	麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ		砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,ながねぎ,たけのこ水煮	25.1 g
	にらともやしのナムル			砂糖	ゴマ油	にら,にんじん	もやし,にんにく	2.2 g
27 金	牛乳		牛乳					763 kcal
	ミルクパン			ミルクパン				39.2 g
	サーモンポテトグラタン	さけ,白いんげん豆	調理用牛乳,チーズ	じゃがいも,米粉	サラダ油	にんじん,えどな	玉ねぎ,マッシュルーム	31.8 g
	トマト卵スープ	鶏肉,たまご		じゃがいも,てんぷん		ホールトマト,パセリ	キャベツ	2.7 g
	みかん						みかん	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では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、その前日にあたる「節分」は、特に重要視されたようです。時の流れとともに、「節分」といえば立春前日をさす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、その中から一つのお話を紹介します。昔、京都が平安京と呼ばれていたころ、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。そこから病気になるまいと、節分には豆をまいて、鬼を追い払うようになりました。「まめ」は「魔」を「滅」するという言霊である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。給食でもいわしのつみれを使います。