

2月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	798
	たんぱく質	27.0~41.5g		32.2
	脂質	18.4~27.6g		26.9

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 - たんぱく質 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		
1	木	牛乳		牛乳					756 kcal	
		鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉, 油揚げ		米, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, ごぼう, えのきたけ	37.6 g	
		大豆といりこの甘辛煮	大豆	いりこ	てんぷん, 砂糖	サラダ油			3.1 g	
		つみれ汁	豚肉, つみれ, かまぼこ, 豆腐	せつぶん				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	
		甘平						かんべい		
2	金	牛乳		牛乳					816 kcal	
		フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン, 砂糖	バター			31.3 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	2.9 g	
		トマトシチュー	鶏肉, 大豆		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム		
		日向夏						ひゅうがなつ		
5	月	牛乳		牛乳					877 kcal	
		担々麺	豚ひき肉, たまご		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, にら	にんにく, しょうが, もやし, ながねぎ	36.6 g	
		エビ揚げワンタン	鶏ひき肉, エビ		ワンタンの皮, てんぷん	サラダ油, ゴマ油		玉ねぎ	3.3 g	
		中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり, もやし		
6	火	牛乳		牛乳					764 kcal	
		ごはん(岩のりの佃煮)		いわのり, 昆布	米, 砂糖				28.1 g	
		ししゃもの磯辺揚げ	海苔の日の献立	ししゃも, 青のり	薄力粉	サラダ油			3.1 g	
		おろしあえ			砂糖		こまつな, にんじん	ぶなしめじ, だいこん		
		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		
7	水	牛乳		牛乳					748 kcal	
		鮭チャーハン	さけ, たまご		米	サラダ油, ラード	にんじん, ピーマン	ながねぎ	26.3 g	
		トック入りスープ	ハム		トック		にんじん, にら	玉ねぎ, ぶなしめじ	2.3 g	
		おかしな目玉焼き		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖			黄桃缶		
8	木	牛乳		牛乳					832 kcal	
		ごはん			米				37.4 g	
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			白練りごま, ゴマ油, 白ごま			2.5 g	
		千草あえ	油揚げ, たまご		こんにやく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, こまつな			
		白菜の塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	はくさい, だいこん, えのきたけ, ながねぎ		
9	金	牛乳		牛乳					815 kcal	
		幕ノ内風ごまごはん			米	黒ごま			33.0 g	
		そばろ入り厚焼き卵	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ	2.1 g	
		きゅうりの浅漬け					にんじん	だいこん, きゅうり, しょうが		
		筑前煮	鶏肉	歌舞伎・幕の内弁当風献立	里芋, こんにやく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ごぼう, だいこん, れんこん		
13	火	牛乳		牛乳					794 kcal	
		ごはん			米				31.4 g	
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ, 豚肉, 赤みそ		砂糖, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	2.7 g	
		中華スープ					にんじん, こまつな	はくさい		
		みかん						みかん		
14	水	牛乳		牛乳					826 kcal	
		フィットチーネサーモンクリームソース	鮭	調理用牛乳	生パスタ, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油, バター	にんじん, ほうれんそう	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	31.0 g	
		コーン入りおひたし			砂糖		こまつな, にんじん	もやし, コーン	3.1 g	
		ココアケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, チョコチップ, 粉糖	バター				
15	木	牛乳		牛乳					785 kcal	
		こぎつねごはん	油揚げ	ひじき	米, 砂糖		にんじん		35.3 g	
		魚の西京みそ焼き	きんめだい, 西京みそ					しょうが, 玉ねぎ	3.0 g	
		切り干し大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	こんにやく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん	もやし, 切り干しだいこん, かんぴょう		
		吉野汁	鶏肉, 豆腐		里芋, てんぷん		にんじん, 万能ねぎ	だいこん		

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 たんぱく質 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	
16 金	牛乳		牛乳					755 kcal
	関西風ちらし寿司	さば,たまご	昆布	米,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	かんぴょう,干し椎茸	32.8 g
	春樹さんの五目きんぴら	豚肉		しらたき,砂糖	サラダ油	にんじん,ピーマン	ごぼう,れんこん	3.0 g
	お麩入りすまし汁	鶏肉,豆腐		おふ		にんじん	だいこん,ながねぎ	
	りんご						りんご	
19 月	牛乳		牛乳					815 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			31.4 g
	バリバリサラダ			シュウマイの皮,砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.7 g
	豆乳ヌードルスープ	鶏肉,調製豆乳,白みそ		スパゲティ		にんじん	玉ねぎ,はくさい,ぶなしめじ	
	はるひ						いずのはる	
20 火	牛乳		牛乳					761 kcal
	ごはん			米				31.4 g
	すき焼き風煮	豚肉,豆腐		しらたき,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,ごぼう,切干しだいこん,はくさい,ながねぎ	2.5 g
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな	玉ねぎ	
21 水	牛乳		牛乳					811 kcal
	セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく,玉ねぎ	31.4 g
	イタリアンサラダ		チーズ		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	2.7 g
	カフェオレゼリー		寒天,調用牛乳	砂糖				
28 水	牛乳		牛乳					844 kcal
	ごはん			米				30.4 g
	ヤンニョムチキン	鶏肉		薄力粉,てんぷん	サラダ油,オリーブ油		しょうが	2.6 g
	韓国サラダ		のり	砂糖	ゴマ油	にんじん,こまつな	大豆もやし,キャベツ,しょうが,にんにく,レモン汁	
	卵ワカメスープ	たまご	わかめ	てんぷん		にんじん	玉ねぎ	
29 木	牛乳		牛乳					776 kcal
	ごはん			米				30.5 g
	魚の竜田揚げ 野菜あんかけ	シルバー		てんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん,こまつな	玉ねぎ	1.9 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	
	いちご						いちご	

※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。

和食の日 交流自治体の旅・盛岡

文京区が協定等結び、国内で交流している自治体の食材を使用し、その地に思いをはせながら和食給食を食べます。
 今年度は盛岡市・文京区友好都市提携5周年を記念し、岩手県盛岡市にゆかりのある献立です。2/20に文京区と盛岡市の小中学校で同じ給食を食べます。盛岡市産のお米「銀河のしずく」と、銀河のしずくを使用したみそ「もりおか城下町みそ」を使います。

石川啄木

明治時代に活躍した歌人。盛岡市で生まれ、その後文京区に引っ越して、多くの作品を作り、26歳の若さで亡くなりました。
 生まれた土地と亡くなった土地というご縁がきっかけとなって、文京区と盛岡市の交流が始まり、平成31(2019)年2月20日2つの都市は、「友好都市」になりました。2月20日は石川啄木の誕生日です。
 「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。給食をとおして、『啄木の故郷の味』を知り、啄木に思いをはせていただければと思います。