

令和4年2月給食予定献立表

文京区立音羽中学校

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	アーモンドトースト	調理用牛乳	食パン バター アーモンド 砂糖			
	ポークシチュー	豚肉	米油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	塩 トマトピューレ ジャック コショウ 中濃ソース B-11 ウスターソース 鶏がら	790 26.6
	ほうれんそうサラダ		砂糖 はちみつ サラダ油	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 からし	
2 水	ごはん		米			
	千草焼き	鶏肉 たまご	砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩	783
	磯和え	焼きのり	砂糖	こまつな もやし にんじん	しょうゆ 米酢	32.0
3 木	せんべい汁	鶏肉	南部せんべい	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しめじ	酒 塩 かつお節 だし昆布 しょうゆ	
	いわしのかば焼き丼	いわし	米 粒麦 米油 砂糖 小麦粉 かたくり粉 ごま油 いりごま	しょうが	酒 しょうゆ 本みりん	808
	おかか和え	かつお系刺し節		キャベツ こまつな にんじん	酒 しょうゆ だし汁	32.9
4 金	みそ汁	豆腐 冷凍わかめ 油揚げ		長ねぎ えのきたけ	煮干し みそ かつお節	
	きなこ豆	炒り大豆 きなこ	砂糖			
	ごはん		米			
7 月	酢豚	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 ジャガイモ 砂糖 かたくり粉 米油	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう ビーマン	酒 塩 しょうゆ 米酢 ジャック	799
	みそ汁	わかめ		えのきたけ 長ねぎ	煮干し みそ かつお節	26.3
	果物(ぼんかん)			ぼんかん		
8 火	麻婆豆腐丼	豚肉 押し豆腐	米 米粒麦 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが エリンギ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ	トバツヤ 鶏がら しょうゆ 甜麺醬 ジャック 酒 みそ	813
	にら玉スープ	鶏肉 たまご	かたくり粉 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ	酒 塩 しょうゆ 鶏ガラ しょうゆ	33.0
	果物(りんご)			りんご		
9 水	きなこ揚げパン	きなこ	ミルクパン 米油 砂糖		塩	
	ツナサラダ	ツナ(缶)	米油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ しょうゆ からし	768
	肉団子スープ	鶏肉 たまご	かたくり粉	長ねぎ もやし しめじ しょうが にんじん 白菜 チンゲン菜	酒 塩 しょうゆ 鶏ガラ しょうゆ	31.8
10 木	果物(はるみ)			はるみ		
	ごはん		米			
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖 ごま		しょうゆ みりん とうがらし	872
9 水	おでん	さつまあげ つみれ がんもどき うずら卵	砂糖 ちくわぶ	にんじん だいこん こんにゃく	かつお節 しょうゆ だし昆布 塩	30.2
	いもと大豆のからあげ	大豆	ジャガイモ 米油 かたくり粉	にんにく	塩 しょうゆ チリパウダー	
	りんごゼリー	粉寒天	砂糖		りんごジュース	
10 木	ハンバーグ	豚肉 たまご 調理用牛乳	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	ナツメグ ウスター しょうゆ 塩 ケチャップ	847
	ジャーマンポテト	ベーコン	ジャガイモ 米油	玉ねぎ ビーマン	しょうゆ 塩	31.1
	野菜スープ		米油	にんじん セロリー キャベツ こまつな 玉ねぎ	鶏ガラ しょうゆ 塩 しょうゆ	

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
14 月	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 砂糖 小麦粉 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー エリンギ ホールトマト	赤ワイン トマトピューレ ジャック ローリエ 中濃ソース 塩 しょうゆ ナツメグ	883
	大根のぼかぼかスープ	鶏肉	米油	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん しめじ	鶏がら 塩 しょうゆ	32.3
	ココアケーキ	たまご 調理用牛乳	小麦粉 砂糖 バター アーモンド チョコチップ		ベーキングパウダー ココアパウダー	
15 火	中華丼	豚肉 むきえび いか うずら卵	米 米粒麦 米油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	酒 鶏がら しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース	815
	きびなごの甘辛あげ	きびなご	かたくり粉 砂糖 白ごま 米油	しょうが	しょうゆ 酒 米酢	35.8
	わかめスープ	豆腐 わかめ 鶏肉	白ごま ごま油	長ねぎ もやし	鶏がら しょうゆ 塩 しょうゆ	
16 水	果物					
	ごはん		米			
	魚の西京焼き	ぶり 西京みそ	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ 本みりん	804
17 木	ごま浸し		白ごま	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ だし汁 本みりん	40.3
	治部煮	鶏肉 押し豆腐	米油 糖 砂糖 小麦粉	にんじん しめじ 春菊	かつお節 酒 塩 しょうゆ 本みりん 粉わかび	
	ナン		ナン			
18 金	キーマカレー	豚肉 鶏肉	米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー ビーマン トマト缶	赤ワイン カレー粉 クミン タバコ 塩 カレー粉 しょうゆ ウスターソース しょうゆ	760
	ポトフ	鶏肉	ジャガイモ	セロリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 白ワイン 塩 しょうゆ しょうゆ	33.2
	抹茶ミルクゼリー	粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖		抹茶	
21 月	ごはん		米			
	イカのかりんとうがらめ	いか ひよこ豆	ジャガイモ 米油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうが	酒 本みりん しょうゆ	818
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	米油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉ねぎ	米酢 からし 塩 しょうゆ	31.4
22 火	みそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ		長ねぎ	かつお節 だし昆布 みそ	
	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 米油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ビーマン マッシュルーム	トマトピューレ 塩 しょうゆ オレガノ	768
	チキンクリームスープ	鶏肉 調理用牛乳 白いんげん豆 卵	米油 ジャガイモ コーンスターチ バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏がら ローリエ しょうゆ 塩	31.6
28 月	フレンチサラダ		米油 砂糖 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ	
	果物					
	ごはん		米			
28 月	あげ魚のポン酢和え	ホキ	かたくり粉 砂糖 小麦粉 米油	レモン	白ワイン 本みりん しょうゆ	766
	白菜のごま和え		砂糖 白ごま	こまつな 白菜 にんじん えのきたけ	だし汁 しょうゆ	31.6
	芋煮	豚肉	さといも 砂糖	にんじん まいたけ 長ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ	
28 月	しょうゆラーメン	豚肉	米油 蒸し中華めん ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん コーン もやし にら 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ 本みりん 鶏ガラ しょうゆ	864
	ごま酢和え	アンコール	砂糖 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 本みりん	32.0
	照り焼きまん	鶏肉	小麦粉 砂糖 米油	しょうが にんにく	ベーキングパウダー 塩 酒 しょうゆ	



給食だより



2月号

令和4年1月31日
文京区立音羽中学校

2月4日は立春、暦の上で春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

風邪や感染症が心配な季節のため、引き続き栄養バランスの良い食事・正しい手洗い消毒・十分な睡眠を心がけ、寒さに負けないからだを目指しましょう。

朝ごはん 食べていますか？

一日3食の食事は、体内リズムを整え、脳や体内の機能を正常に動かすための大切な役割があります。

脳のエネルギー源：ブドウ糖

ごはんやパンに含まれるデンプンは、体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳やからだのエネルギーに使われますが、体内にためられる量に限りがあります。寝ている間にもエネルギーは使われるため、夕食で補給したブドウ糖も朝にはなくなってしまいます。脳のエネルギー源となるのはブドウ糖だけなので、朝ごはんを食べ、しっかり補給する必要があります。

炭水化物と一緒にとりたい：たんぱく質・ビタミンB1

ビタミンB1がないと、炭水化物はブドウ糖に分解することができません。さらにビタミンB1には皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらきもあります。朝ごはんには炭水化物だけでなく、豚肉や卵、納豆などビタミンB1が含まれるたんぱく質をとりましょう。

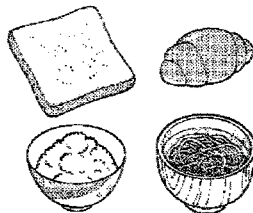
手軽に栄養バランスの良い朝ごはん

朝には食欲がわかない・時間がとれない場合は、簡単な料理から取り入れましょう。

- 食パンとヨーグルト
- チーズのせトースト
- 納豆ごはん
- ごはんのみそ汁

糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



©少年写真新聞社2022

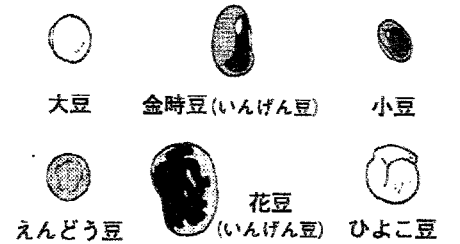
2月3日は節分です。

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指しています。その中でも春は1年の始まりであることから、春の節分は大みそかの同じように1年の締めくくりの日とされていました。

そのため春の節分では1年の邪気を払い、新しい年が良い1年になるように豆まきの習慣が定着しました。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、鬼を追い払う習慣もあります。



いろいろな豆を食べよう



アンコール給食を実施します

給食委員会では、各クラスで「音羽中で食べたもう一度食べたい給食」をテーマにアンコール給食の調査をしました。各クラス・学年のランキングは以下の通りです。7月のリクエスト給食と近い結果になりました。不動の人気メニューが以下の通りです。2・3月の給食で再登場するので楽しみに！

1位 揚げパン 51票

(きなこ・ココア・2色など)

2位 ラーメン 33票

(しょうゆ > みそ)

3位 ビスキュイパン・サイダーゼリー 各15票

※その他 ジャンボ餃子・もちっこ春巻き・からあげ等

