



# 令和6年度 2月 献立表



2025年 2月

目黒区立東山中学校

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                      | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|----------------|----|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------|
| 3月  | 大豆ご飯           | ○  | 油揚げ、大豆              | 精白米、油、砂糖                   | にんじん、さやいんげん                           | 763 kcal       |
|     | いわしの香味揚げ       |    | いわし                 | でん粉、薄力粉、油、砂糖               | しょうが、たかのつめ、長ねぎ、しょうが、にんにく              | 29.4 g         |
|     | ナムル            |    |                     | 砂糖、ごま油                     | こまつな、もやし、にんじん                         |                |
|     | 味噌汁            |    | 赤みそ、白みそ             | さつまいも                      | えのきたけ、長ねぎ、こまつな                        |                |
| 4火  | うま煮丼           | ○  | 豚肉、凍り豆腐             | 精白米、玄米、油、しらたき、砂糖、でん粉       | たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、こまつな                 | 783 kcal       |
|     | 具沢山味噌汁         |    | 豚肉、白みそ、赤みそ          | じゃがいも                      | にんじん、玉葱、キャベツ、えのきたけ、こまつな               | 27.6 g         |
|     | 黒糖麴ラスク         |    |                     | 焼きふ、バター、黒砂糖、粉砂糖            |                                       |                |
| 5水  | チキンライス         | ○  | 鶏肉                  | 精白米、油                      | トマトジュース、にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、ホールコーン缶、ピーマン | 772 kcal       |
|     | 白菜と鶏団子のクリームスープ |    | ベーコン、鶏ひき肉、牛乳        | 油、でん粉、バター、薄力粉              | 玉葱、にんじん、はくさい、しめじ、パセリ                  | 27.2 g         |
|     | 果物(いちご)        |    |                     |                            | いちご                                   |                |
| 6木  | 蜂蜜きな粉バタートースト   | ○  | きな粉                 | 食パン、バター、はちみつ               |                                       | 754 kcal       |
|     | 鶏肉のトマトカレースープ   |    | 鶏肉、大豆               | 油、薄力粉、じゃがいも、砂糖             | しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、ホールトマト(缶)       | 27.7 g         |
|     | コールスローサラダ      |    |                     | 砂糖、油                       | きゅうり、ホールコーン缶、キャベツ、にんじん、玉葱             |                |
|     | 果物(でこぼん)       |    |                     |                            | でこぼん                                  |                |
| 7金  | 茶飯             | ○  |                     | 精白米                        |                                       | 758 kcal       |
|     | 擬製豆腐           |    | 豚ひき肉、豆腐、たまご         | 油、砂糖                       | にんじん、玉葱                               | 32.0 g         |
|     | ごま和え           |    |                     | 砂糖、ごま(いり)                  | ほうれんそう、はくさい、にんじん                      |                |
|     | 味噌汁            |    | わかめ、白みそ、赤みそ         | じゃがいも                      | えのきたけ、長ねぎ                             |                |
| 10月 | ご飯             | ○  |                     | 精白米、精麦                     |                                       | 760 kcal       |
|     | ししゃもの韓国風焼き     |    | ししゃも                | 砂糖                         | にんにく                                  | 36.6 g         |
|     | 焼きビーフン         |    | 豚肉                  | 油、ビーフン、ごま油                 | しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、にら   |                |
|     | 豚汁             |    | 豚肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ | ごま油、こんにゃく、さといも             | ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ                     |                |
| 12水 | ご飯             | ○  |                     | 精白米                        |                                       | 834 kcal       |
|     | 鯖の味噌煮          |    | さば、赤みそ、白みそ          | 砂糖                         | しょうが                                  | 30.6 g         |
|     | じゃが芋のマヨネーズ焼き   |    | 豚ひき肉                | 油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ           | 玉葱、にんじん                               |                |
|     | 卵スープ           |    | たまご                 | でん粉                        | にんじん、玉葱、だいこん、こねぎ                      |                |
| 13木 | すき焼き丼          | ○  | 豚肉、凍り豆腐、焼き豆腐        | 精白米、精麦、ごま油、しらたき、三温糖        | にんじん、はくさい、長ねぎ、しゅんぎく                   | 784 kcal       |
|     | 生姜汁入り味噌汁       |    | 鶏肉、白みそ、赤みそ          | ごま油、じゃがいも                  | にんじん、だいこん、しょうが汁、こねぎ                   | 30.0 g         |
|     | 果物(はるみ)        |    |                     |                            | はるみ                                   |                |
| 14金 | クリームスパゲティ      | ○  | 鶏肉、牛乳、粉チーズ          | オリーブ油、スパゲティ、油、バター、薄力粉      | にんにく、玉葱、しめじ、ほうれんそう                    | 866 kcal       |
|     | イタリアンサラダ       |    |                     | 砂糖、オリーブ油                   | キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン缶、玉葱            | 32.3 g         |
|     | ブラウニー          |    | たまご、牛乳              | 砂糖、バター、油、薄力粉、粉砂糖           |                                       |                |
| 17月 | ご飯             | ○  |                     | 精白米                        |                                       | 778 kcal       |
|     | さわらの山椒焼き       |    | さわら                 |                            | しょうが                                  | 35.6 g         |
|     | 蓮根の金平          |    | 豚肉                  | ごま油、しらたき、砂糖                | ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん                  |                |
|     | さつまい           |    | 豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ      | さつまいも、板こんにゃく               | 長ねぎ、にんじん、こまつな                         |                |
| 18火 | ポークカレーライス      | ○  | 豚肉                  | 精白米、玄米、油、じゃがいも、薄力粉         | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん                     | 843 kcal       |
|     | 荳わかめのサラダ       |    | 荳わかめ、ちりめんじゃこ        | 砂糖、ごま油、ごま(いり)              | 切干しだいこん、きゅうり、にんじん、もやし、長ねぎ             | 26.4 g         |
|     | 果物(でこぼん)       |    |                     |                            | でこぼん                                  |                |
| 19水 | 肉味噌丼           | ○  | 豚ひき肉、大豆、赤みそ         | 精白米、玄米、油、三温糖、ごま油、でん粉       | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ(ゆで)、こねぎ        | 892 kcal       |
|     | けんちん汁          |    | 豚肉、木綿豆腐             | 油、こんにゃく、じゃがいも              | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ                | 30.1 g         |
|     | さつまいものごま団子     |    |                     | さつまいも、白玉粉、三温糖、でん粉、ごま(いり)、油 |                                       |                |
| 20木 | チリコンカンライス      | ○  | ベーコン、豚肉、金時豆         | 精白米、精麦、油、じゃがいも             | にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト(缶)                | 803 kcal       |
|     | ひよこ豆入りマカロニサラダ  |    | ひよこめ、ツナ缶            | マカロニ・スパゲティ、砂糖、油            | にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン(汁)、玉葱              | 27.8 g         |
|     | 果物(はるか)        |    |                     |                            | はるか                                   |                |
| 21金 | タンタンつけ麺        | ○  | 豚肉                  | 冷凍ちゃんぽん、ごま油、砂糖、ねりごま、でん粉    | にんにく、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、もやし                 | 786 kcal       |
|     | パリパリサラダ        |    | わかめ                 | 砂糖、油、ごま油、ワンタンの皮、油          | にんじん、きゅうり、もやし、しょうが                    | 27.6 g         |
|     | ベイクドチーズケーキ     |    | クリームチーズ、たまご、生クリーム   | 砂糖、薄力粉                     | レモン(汁)                                |                |

|         |                    |   |         |                                                                                   |                       |                              |          |
|---------|--------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|
| 27<br>木 | 照り焼きチキンバーガー        | ○ | 鶏肉      |   | パン、砂糖、でん粉             | しょうが汁、キャベツ                   | 779 kcal |
|         | ミネストローネ            |   | ベーコン    |                                                                                   | 油、じゃがいも、砂糖、マカロニ・スパゲティ | 玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)       | 33.1 g   |
|         | 彩野菜とツナのサラダ         |   | ツナ缶     |                                                                                   | ごま油、砂糖                | にんじん、キャベツ、こまつな、ホールコーン缶       |          |
| 28<br>金 | キムタクチャーハン          | ○ | たまご、豚肉  |  | 精白米、精麦、油、ごま(いり)       | にんじん、はくさい、大根、さやいんげん          | 766 kcal |
|         | トック入リスープ ★リクエスト献立★ |   | 豚肉、木綿豆腐 |                                                                                   | もち、ごま油                | にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、こまつな、しょうが汁 | 29.0 g   |
|         | 果物(でこぼん)           |   |         |                                                                                   |                       | でこぼん                         |          |

\* 都合により献立、食材を変更することがあります。

令和6年度

# 給食だより 2月号

令和7年1月28日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

## ＜給食委員会キャンペーン＞

先月、学年ごとに取り組んだキャンペーンの中で、1年生は「片付け時間を早くする」がテーマでした。一番片付けが早かった回数が多いクラスは献立のリクエストができる、ということで、一番になったクラスは1年B組でした。2月21日には、1年B組のリクエスト献立を予定しています。キャンペーン後も継続して、時間を意識してほしいと思います。

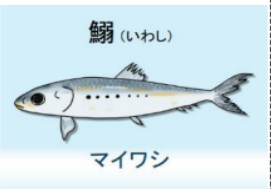
## 節分



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。

季節の変わり目は体調を崩しやすいという人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が豆まきや終鰯(ひいらぎいわし)です。いわしは、焼く時にたくさんの煙が出て、においも強いので、鬼が嫌がるとされています。トゲトゲした終の葉と焼きたいわしの頭を刺して家の戸に刺しておく、と、鬼が家の中に入ってくれない、という意味があります。

節分に関わる食材としていわしについてご紹介します。



いわしは漢字で書くと魚偏に弱いで「鰯」と書きます。いわしは鮮度がすぐに落ちて傷みやすいからです。いわしは日本で一番多く取れる魚で、その中でマイワシが一番多く取れます。マイワシは栄養価が高く、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)をはじめとするn-3系脂肪酸(オメガ3)を豊富に含んでいます。これらの脂肪酸には血管を拡張させ、血液の流れをよくし、血圧を下げる効果があります。



いわしを干したものが「めざし」です。めざしには「ウルメイワシ」といういわしがよく使われます。いわしの目をわらや串で刺してつなぎ、干して作ります。昔の日本人は、朝ご飯のおかずをめざしを焼いて食べていました。ウルメイワシはいわしの中では一番大きくなる種類です。



しらすは「カタクチイワシ」の稚魚です。カタクチイワシの稚魚は、しらす以外にもちりめんじゃこや、たたみいわし、などに加工されて食べられています。