

給食だより



2月 港区立赤坂中学校

2月の別名は「如月（きさらぎ）」です。寒さのために、さらに衣を着ること、「衣更着」から転じたという説があります。日没時間は遅くなくても、寒さはまだ続きます。

寒さの最も厳しい時期になりました。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが原因となる感染性胃腸炎などが流行る季節です。しかし、2月3日は節分、4日は立春。暦の上では春がやってきます。3月の学年末まではあっという間です。体調管理のための栄養、運動、睡眠に留意しましょう。

2月3日は「節分」

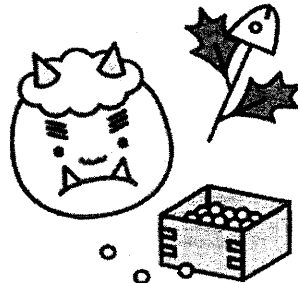


2月2日の給食は、節分にちなんだ献立です

- 大豆(いり豆ごはん)
- 大豆加工品(豆腐、高野豆腐、味噌、醤油)
- イワシ(イワシフライ)

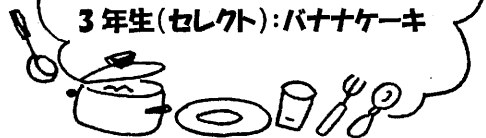
「鬼は外、福は内」

節分といえば厄払いの豆まきを思い出しますが、「終鰯(ヒイラギイワシ)」という焼いたイワシの頭をヒイラギの枝に刺し、門前に置くのも厄払いの意味があります。



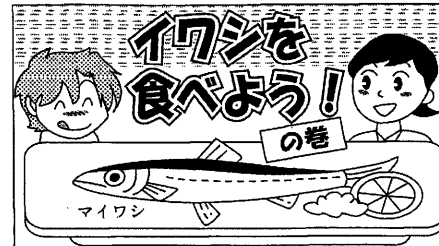
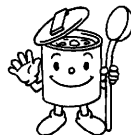
学年別クエスト給食

- 1年生: ごはん、鶏肉唐揚げ
- 2年生: 揚げパン、シチュー
- 3年生(セレクト): バナナケーキ

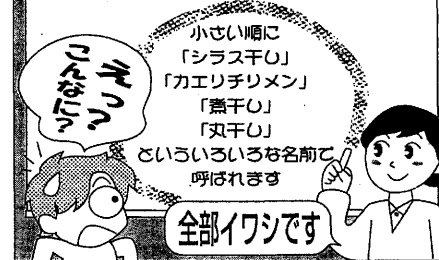


アンケート結果ができました。楽しみにしてください。

実施日は家庭配布用の献立表で確認してください。

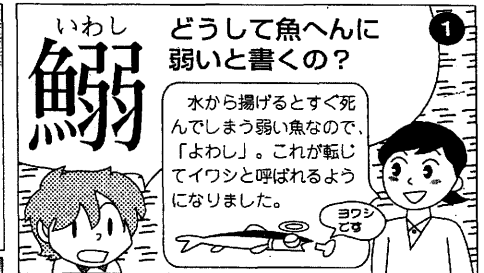
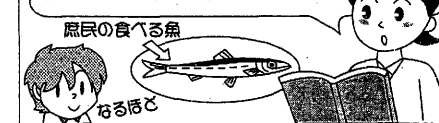


あれもイワシ、これもイワシ

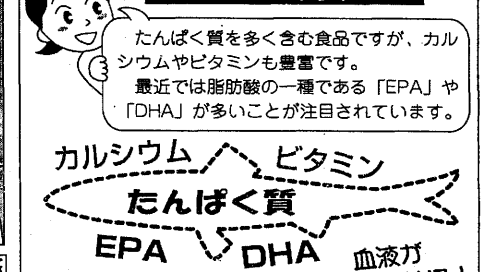


イワシとは古いつまあい

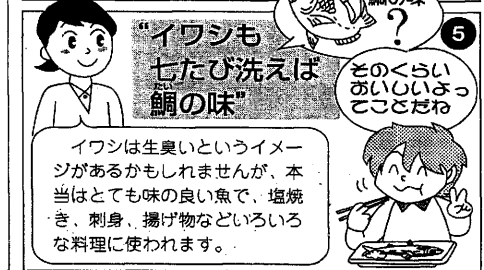
縄文時代の貝塚からイワシの骨が発掘されていることから、イワシは太古の昔から食べられていたことがわかります。
平安時代には庶民の食べる魚とされていたようで、紫式部が人目をしるんで食べていた話も伝わっています。
江戸時代の「本朝食鑑」という書物にも、町の人々は、これを日常の飯の助けとして1日たりとも欠かせない食べ物だと記されています。
おせち料理の「田作り」の材料として、また節分には頭を「魔除け」として...イワシは昔から人びとの生活に関わっていたようです。



イワシの栄養は?



これらの脂肪酸には「血液をきれいにする」「血管の病気を防ぐ」「心臓の病気を防ぐ」「脳細胞をつくる」「記憶力を高める」などの働きがあります。(これらの脂肪酸は背の青い魚に多く含まれる。)



給食ではイワシはフライ、唐揚げなどを作ります。チリメンジャコ、丸干し、コイワシのほかみそ汁、うどんの出し汁用に煮干しを使います。



2月 月間献立表



平成29年度 給食回数18回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立	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	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
1木	○	鶏肉照り焼き丼 切干大根ハリハリ漬け 五目汁	鶏ムネ肉、海苔	精白米、米粕麦、ゴマ 三温糖、でん粉 ゴマ油、三温糖 コンニャク	生薬、胡瓜	醤油、酒、みりん 酢、醤油、七味唐辛子 合わせ味噌	813kcal 36.3g 26.2g
2金	○	煎り豆ごはん イワシフライ サツマ揚げとジャガ芋の旨煮 豆腐とワカメのみそ汁 ボンカン	鹿布、煎り大豆、海苔 マイワシ、味噌	精白米 小麦粉、サラダ油	生薬	醤油、酒 酒、みりん、赤ワイン 洋辛子、中濃ソース、醤油 フスターソース 醤油、酒	886kcal 38.5g 26.9g
5月	○	ワカメごはん サゴシのマヨネーズ焼き コンニャクと野菜の煮物 ニラ玉みそ汁	炊き込みワカメ サゴシ、低温殺菌牛乳	精白米、ゴマ	玉葱	塩、コショウ、白ワイン、醤油 パプリカ、マヨネーズ 洋辛子 醤油、みりん、塩	814kcal 35.4g 24.5g
6火	○	ミートボール クリームスパゲッティ 角切りポテトスープ パイナップルゼリー	豚挽き肉、卵、高野豆腐 低温殺菌牛乳、豆乳、鶏がら 鶏がら	三温糖、米サラダ油、小麦粉 オリーブ油、スパゲッティ ジャガ芋	生薬、ゴボウ、生薬、人参 セロリ、干椎茸 人参、エノキ茸、生薬 ピーマン キウイフルーツ パン、缶	醤油、塩、コショウ、ナツメグ ペイリーフ 塩、ペイリーフ、コショウ 白ワイン	865kcal 32.4g 28.4g
7水	○	いなり寿司 八宝焼き 春雨の生薬和え げんちん汁	鹿布、油揚げ ボンレスハム、卵	精白米、上白糖、ゴマ 三温糖 春雨、米サラダ油 ゴマ油、コンニャク	生薬、干椎茸、長葱 人参、胡瓜、生薬	酢、醤油、塩、みりん 塩、酢、醤油	795kcal 32.7g 30.5g
8木	○	二種類サンド(ツナ・ジャム) ズルルニサと野菜の 柚子醬油和え 人参ポタージュ	オイルツナ ズルルニサ、ピジキ でん粉、醤油、三温糖 米サラダ油、ゴマ油 ジャガ芋、米サラダ油 低温殺菌牛乳、生クリーム 白いんげん豆、鶏がら	食パン、低糖食パン イチゴジャム でん粉、サラダ油、三温糖 米サラダ油、ゴマ油 ジャガ芋、米サラダ油	胡瓜 干椎茸、生薬、長葱、生薬 人参、胡瓜、生薬	塩、コショウ、赤ワイン 塩、コショウ、酢、醤油 塩、コショウ、酢、醤油 塩、コショウ、ペイリーフ	787kcal 35.8g 35.9g
9金	○	ごはん 海鮮シュウマイ ワカサギ甘酢漬け もやしとピリ辛和え 玉葱とかき玉のみそ汁	豚挽き肉、イカ ワカサギ ワカサギ 煎り、鹿布、卵	精白米 シュウマイの皮、でん粉 上白糖、ゴマ油 でん粉、サラダ油 オリーブ油、上白糖 三温糖、ゴマ	干椎茸、玉葱、長葱、生薬 玉葱、胡瓜 もやし、人参 玉葱	コショウ、紹興酒、塩 オイスターソース、醤油 塩、コショウ、七味唐辛子 醤油、酢 塩、コショウ、醤油 白味噌	818kcal 34.6g 24.3g
13火	○	ごはん サワラ照焼き じゃが芋と野菜菜の塩麹炒め ナメコと豆腐の赤だしみそ汁	ごはん サワラ 豚挽き肉 豆腐、煎り、鹿布	精白米 三温糖、でん粉 米サラダ油、ジャガ芋 三温糖 豆腐、煎り、鹿布	生薬 人参、野菜菜 ナメコ	酒、みりん、醤油 塩、酒、みりん、塩 八丁味噌、赤味噌	860kcal 38.6g 20.0g
14水	○	ミルクパン エッグソーセージグラタン 玉葱のガーリック風味スープ さつま芋トリュフ	ミルクパン ウインナー、低温殺菌牛乳 豆乳、卵、チーズ、鶏がら 鶏がら 玉葱、オリーブオイル、みそ さつま芋、トリュフ	ミルクパン オリーブ油、マカロニ 米サラダ油、小麦粉、バター 米サラダ油 サツマ芋、上白糖、バター	玉葱、人参 ニンニク、生薬、干椎茸 ホールコーン、缶、長ネギ 白菜キムチ キャベツ、生薬、人参、もやし 玉葱、ニラ いよかん	白ワイン、塩、コショウ ペイリーフ 塩、ペイリーフ、コショウ ゴマ	842kcal 29.1g 36.1g
15木	○	ごはん カツおふりかけ サバのみそ焼き 竹輪と野菜の五目金平 えのき賞とワカメのみそ汁	ごはん カツおふりかけ サバ 焼き竹輪 ワカメ、煎り、鹿布	精白米 ゴマ 三温糖、ゴマ、ゴマ油 米サラダ油、コンニャク 三温糖 ワカメ、煎り、鹿布	ゆかり 生薬、コンニャク ゴボウ、レシコン、人参 エノキ茸、小松菜	みりん、醤油 塩、酒、みりん、コショウ、酢、醤油 塩、七味唐辛子、酢、醤油 醤油、塩	840kcal 30.9g 31.4g
16金	○	豚肉とキムチの混ぜごはん 餃子の野菜スープ いよかん	豚肉 豚挽き肉、鶏がら	精白米、米粕麦、ゴマ油 米サラダ油 餃子の皮、ゴマ油	ニンニク、生薬、干椎茸 ホールコーン、缶、長ネギ 白菜キムチ キャベツ、生薬、人参、もやし 玉葱、ニラ いよかん	醤油、塩、コショウ、紹興酒 塩、コショウ、醤油	780kcal 30.6g 19.8g



2月 予定献立表

日	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質
19月	○	醤油ラーメン ポテト餅 揚げパン パタートースト	豚挽き肉、鶏がら、豚骨 卵、低温殺菌牛乳	中華麺、米サラダ油、ゴマ油 でん粉 ジャガ芋、でん粉 上白糖、小麦粉、バター 米サラダ油、砂糖	ニンニク、生薬、人参、もやし 玉葱、ニラ、干椎茸 バナナ シナモン	824kcal 29.2g 28.5g
20火	○	鶏肉と野菜のクリームシチュー フルーツポンチ	鶏肉、低温殺菌牛乳 豆乳、粉チーズ、鶏がら	オリーブ油、ジャガ芋 米サラダ油、小麦粉、バター 上白糖	人参、玉葱、生薬、小松菜 りんご、黄桃、缶 白ワイン、塩、コショウ ペイリーフ 白ワイン	822kcal 26.2g 34.0g
21水	○	野菜のサッパリ炒め えのき賞と白菜のみそ汁	豚肉 ワカメ、煎り、鹿布	米サラダ油 精白米、米粕麦、米サラダ油 三温糖、でん粉、ゴマ ゴマ油	ニンニク、生薬、玉葱、人参、もやし、りんご(缶)、ニラ エノキ茸、白菜 塩、コショウ、酢 白味噌、赤味噌	883kcal 37.3g 31.6g
22木	○	スタミナ丼 春雨のスープ オレシゼリー	豚肉 春雨、天 粉、天	精白米、米粕麦、米サラダ油 三温糖、でん粉、ゴマ ゴマ油 春雨 上白糖	ニンニク、生薬、玉葱、人参、もやし、りんご(缶)、ニラ エノキ茸、生薬、小松菜 オレシゼリー	718kcal 25.5g 15.8g
23金	○	カレーピラフ ハッシュドポテト ミネストローネ	豚挽き肉 ベーコン、ピザ用豆 粉チーズ、鶏がら	精白米、米粕麦、オリーブ油 バター、米サラダ油 ジャガ芋、でん粉 米サラダ油 オリーブ油、マカロニ	ニンニク、玉葱、人参、セロリ キャベツ、生薬 ホールトマト 塩、カレー粉、コショウ トマトピューレ 塩、コショウ	805kcal 22.1g 24.7g
27火	○	ごはん ハガツオのみそ漬け焼き ごま豆腐のもち米蒸し 人参ともやしの甘酢和え えのき賞と油揚げのみそ汁	ハガツオ 豆腐、高野豆腐、豚挽き肉、卵 煎り、鹿布	精白米 三温糖 ゴマ、でん粉、もち米 上白糖 三温糖	玉葱、人参 もやし、人参 エノキ茸 白味噌、赤味噌	863kcal 36.4g 21.5g
28水	○	コッペパン 照り焼きハンバーグ マッシュポテト わかめスープ	豚挽き肉、卵、鶏がら 低温殺菌牛乳 ワカメ、鶏がら	コッペパン 生パン粉、サラダ油 三温糖 ジャガ芋	玉葱、人参 人参、バター もやし、人参 塩、コショウ、ペイリーフ	715kcal 26.1g 29.7g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままで消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

魔滅

2月4日は立春

2月3日は節分