



2月3日は「節分」です。四季のある日本で季節の分かれ目のことをい「節分」は元々は1年に4回ありました。今は立春の前日を節分として、豆まきなどの行事が受け継がれています。豆まきは、けがや病気、良くない事などを鬼になぞらえて、豆をぶつけて追い払います。鬼が家の中に入って来ないように、鬼の嫌いなヒイラギの葉や豆がら、いわしの頭などを玄関に飾ります。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまき、家に福を呼び入れます。

2年生は菅平に移動教室中ですが、給食では皆さんの健康を願って2日(金)に節分の献立を実施します。“豆の入ったごはん”と“いわし”の献立です。

暦の上では春になりますが、まだ寒さも続くので、引き続き手洗いやうがいなどで感染症を予防しましょう。

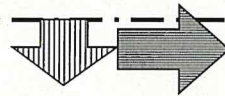
☆リクエスト給食 実施しています！

昨年末に給食委員会でリクエスト給食のアンケートを実施しました。「主食部門」「主菜部門」「副菜・汁物部門」「デザート部門」にわけてそれぞれ各クラス3位までに入った献立を、1月の給食からどんどん献立に取り入れています。2月の給食では3つのクラスで1位になった「きなこ揚げパン」を26日(月)に、2つのクラスで1位になった「サウピカンサラダ」を22日(木)に実施します。汁物では「白菜と肉団子のスープ煮」(26日)、「卵とコーンのスープ」(28日)などが人気がありました。

また、20日(火)の給食は試験応援メニューとして「ソースかつ丼」を予定しています。22日からの定期考査期間も給食をしっかりと食べて体調を整えて頑張ってください！(〇)／



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



2月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 19回)

日	献立名	牛乳	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 食塩相当量	備考
1月 木	親子丼 ごはん 具	○	とりもも肉、さば節(だし)、★たまご	米、米粒麦	たまねぎ、干し椎茸、にんじん	711 kcal	2年生・スキー教室 国産給食 ☆
	けんちん汁		さば節(だし)、★とうふ、★油揚げ	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	29.9 g	
	野菜のからし醤油和え			炒め油、こんにゃく、じゃがいも	もやし、こまつな、切干大根	22.1 g	
2月 金	大豆入りじゃごごはん	○	★大豆、ちりめんじゃこ、あおのり	米、米粒麦		715 kcal	2年生・スキー教室 節分
	いわしの揚げひたし		いわし開き	でんぶん、揚げ油、さとう、★白炒りごま	しょうが	34.5 g	
	とうふとわかめのすまし汁		さば節(だし)、★とうふ、わかめ		ながねぎ、にんじん、たまねぎ	21.4 g	
	いそ和え		もみのり		こまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)	2.9 g	
5月	コーントースト	○	ボンレスハム、★ビザ用チーズ	★無塩食パン、★マヨネーズ	ホールコーン(缶)、たまねぎ	732 kcal	chili con carne
	チリコンカン		赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)	30.8 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	31.4 g	
6月 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		768 kcal	モズク科 もずく 水雲
	カレーコロッケ		豚挽き肉、★たまご	★バター、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ	25.8 g	
	白菜のおひたし		かつお節		はくさい、にんじん	25.4 g	
	もずく入りスープ		★とうふ、もずく、さば節(だし)	炒め油	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.0 g	
7月 水	チキンクリームライス ごはん ソース	○		米、米粒麦、★バター		727 kcal	デザート部門 2位
	ジュリアンスープ		とり肉、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	炒め油、小麦粉、サラダ油	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールコーン(缶)	21.7 g	
	レモンスカッシュゼリー		ベーコン、とり骨(スープ)		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリー(スプ)、こまつな	24.1 g	
8月 木	ひじきごはん	○	干ひじき、とり肉、★油揚げ	米、米粒麦、炒め油、つきこんにゃく、さとう	乾しいたけ、にんじん	706 kcal	大豆 ↓つゆ 呉
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぶん、小麦粉、揚げ油	しょうが	31.7 g	
	浅漬け				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	21.3 g	
	呉汁(ごじる)		昆布・さば節(だし)、豚肉、★とうふ、白みそ、赤みそ、★大豆	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.9 g	
9月 金	麻婆ライス ごはん 具	○		米、押し麦		760 kcal	3年生 給食なし にゅうない 牛乳 牛乳
	切干ときゅうりのごま酢あえ		★押し豆腐、豚挽き肉、赤みそ、とり骨(スープ)	炒め油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ピーマン	29.5 g	
	にゅうない豆腐			★白すりごま、さとう	切干大根、きゅうり	21.6 g	
			粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)、みかん(缶汁)	2.9 g	



2月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 19回)

日	献立名	牛乳	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 食塩相当量	備考
13 火	ジャンバラヤ	○	ウインナーセージ、とり肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリー、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	765 kcal	ハーブ パピル オレガノ パセリ カリブ
	魚のハーブ焼き		ホキ	オリーブ油、パン粉(乾)	レモン果汁、にんにく	33.0 g	
	ポタージュ		とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	★バター、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、セロリー(スープ)	26.9 g	
14 水	担々麺	○	赤みそ、豚挽き肉、とり骨(スープ)、昆布(だし)	蒸し中華めん、サラダ油、★ごま油、★白練りごま、炒め油	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、もやし、木茸、チンゲンサイ	780 kcal	担々麺の たんぱ 担任の 担
	棒ぎょうざ		豚挽き肉	焼きふ、★ごま油、でんぶん、ジャガイモの皮、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	31.9 g	
	果物				果物	30.0 g	
15 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		762 kcal	焼き魚 大根おろし
	ほっけの塩焼き		しまほっけ		だいこん	39.5 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	23.4 g	
	かきたま汁		さば節(だし)、とり肉、わかめ、★とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ	3.5 g	
16 金	ツナカレーピラフ	×	まぐろ油漬け	米、米粒麦、★バター、炒め油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷)	764 kcal	体が あたたまる シチュー
	クリームシチュー		とりもも肉、とり骨(スープ)、★脱脂粉乳、★調理用牛乳、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー(スープ)、グリーンピース(冷)	28.7 g	
	ジョア		★ジョア			21.7 g	
19 月	麦ごはん	○		米、米粒麦		764 kcal	和食 国産 給食 ★
	ごぼうの柳川焼き		豚もも肉、さば節(だし)、★たまご	炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん	32.6 g	
	キャベツのおひたし		かつお節		キャベツ、こまつな	20.4 g	
	すいとん		さば節(だし)、★油揚げ	白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな	2.8 g	
20 火	ソースかつ丼	○		米、押し麦		793 kcal	全カ パ援 勝つ!
	冬野菜汁		豚もも肉、★たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう	キャベツ	29.6 g	
	果物		さば節(だし)、★油揚げ	里芋	ごぼう、にんじん、かぶ、ながねぎ、かぶの葉	24.6 g	
21 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		709 kcal	3年生 給食なし いか 鳥賊
	いかとホキのしょうが焼き		★いか、ホキ	サラダ油	しょうが	37.7 g	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	★白すりごま、さとう、★白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし	19.4 g	
22 木	スパゲティ	○		スパゲティ、サラダ油、炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホトトギス(缶)	752 kcal	定期考査 1日目 2A-2B 1位の サラダ
	ミートソース		豚ひき肉、★ビザ用チーズ			29.5 g	
	サウピカンサラダ			じゃがいも、揚げ油、ごま油、サラダ油、さとう	キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、こまつな	24.0 g	
26 月	きなこ揚げパン	○	★きな粉	★無塩パン、揚げ油、さとう		807 kcal	定期考査 2日目 1A-2B 3B 1位の主食
	洋風卵焼き		とり挽き肉、★たまご、★調理用牛乳	★バター、炒め油	たまねぎ、エリンギ、さやいんげん	39.8 g	
	白菜と肉団子のスープ煮		豚挽き肉、★たまご、さば節(だし)	でんぶん、ごま油	はくさい、ながねぎ、ニラ、しょうが、にんじん、もやし、木茸、こまつな	38.5 g	
27 火	シーフードカレー	○		米、押し麦		852 kcal	定期考査 3日目 2C-3A 1位の サラダ
	じゃこサラダ		豚肉、★いか、★えび、★あさり、豚骨(スープ)、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホトトギス、りんご、グリーンピース	33.3 g	
	チーズケーキ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	31.5 g	
28 水	スタミナ丼	○		米、米粒麦		724 kcal	スタミナ 丼 疲労 回復
	卵とコーンのスープ		豚肉	炒め油、さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ニラ、しめじ	30.9 g	
	三色ナムル		とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぶん	グリーンコーン缶、ホトトギス缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ(スープ)	23.2 g	
29 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		759 kcal	さつまいは 鹿児島 料理 です
	さごしの麦みそ焼き		さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		35.1 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、はくさい	20.6 g	
さつまい	煮干し(だし)、とり肉、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	3.4 g			

★ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。