

給食だより

令和3年度2月号 大泉第二中学校

令和4年1月28日

校長 関 基 雄
栄養士 小林 百合子



まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春です。
さて、今月はおはしのマナーについてです。みなさん、マナー良く食事はできていますか？自分の食事姿を振り返ってみましょう。

覚えておこう！ きれいはし

相手に不快な思いをさせてしまうはしづかいのことを、「きれいはし」といいます。やらないように気をつけましょう。

迷いはし



どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

涙はし



はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。

寄せはし



食器をはしで手前に引き寄せること。

刺しはし



料理をはしで突き刺して食べること。

持ちはし



はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。

はし渡し



はしとはしで、料理をやり取りすること。

2月の献立より

◇3日(木) 節分

やこめ・鰯の梅煮・ゆきんこ汁

節分にちなんで、鰯と大豆を使ったメニューです。

やこめは、山梨県の郷土料理です。もち米やうるち米と炒った大豆と塩を入れて炊いたものをさします。

ゆきんこ汁は、雪をイメージして大根おろしが入っている汁ものです。しっかり食べて、鬼(病気等の悪いもの)を退治しましょう。



◇10日(木) 初午

きつね寿司・魚の石垣揚げ・豚肉と野菜のすまし汁

2月10日は初午です。この日には古くから稲荷詣でをする風習があり、日本各地の稲荷神社で油揚げを奉納するそうです。

給食では、初午にちなんで甘辛く炊いたきつね(油揚げ)を使ってきつね寿司を作ります。

◇18日(金) 食育の日(毎月19日)

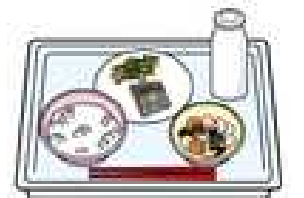
チキンアドボ・ギニサン トゲ・豆乳ゼリー黒蜜ソース

今月の食育の日は、「フィリピン」がテーマです。

チキンアドボは、フィリピンの代表的な家庭料理で、鶏肉を醤油とお酢、砂糖、ローリエで煮込む料理です。「アドボ」とは、フィリピン語で「煮込み」の意味です。ギニサン・トゲはもやしの炒め物です。豆乳ゼリー黒蜜ソースはフィリピンの伝統的なスイーツ「タホ」を給食でだせるようにアレンジしたものです。

リクエストの多かったメニューの中から、今月は…

- 1日(火) 焼肉チャーハン
- 2日(水) コーンポタージュ
- 8日(火) ジャージャー麺
- 14日(月) チョコチップケーキ
- 22日(火) 揚げぎょうざ



が登場します。楽しみにしていてください。

日	曜	令和3年度 2月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	
		主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
						たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
1	火	○	焼肉チャーハン★	切干大根の和え物	春雨スープ	卵 豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく ねぎ 白菜 切干大根 もやし キャベツ	大麦 米 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	742	13.5	
2	水	○	ピザトースト	イタリアンサラダ	コーン ポタージュ★	ベーコン レンズ豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ピーマン キャベツ トマト ビュレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリー	食パン 砂糖 小麦粉	米油 バター	746	14.2	
3	木	○	やこめ	鰯の梅煮	ゆきんこ汁	とり肉 油揚げ 大豆 いわし	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 練り梅 生姜 ねぎ ごぼう なめこ 大根	米 もち米 砂糖 里芋	米油	758	18.8	
4	金	○	ご飯	麻婆豆腐	中華サラダ	みかん	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ ねぎ もやし みかん	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	786	15.9
7	月	○	麦ごはん	肉じゃが	もやしの磯和え	かつおの ふりかけ	かつお節 豚肉 さつま揚げ	牛乳のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ごんにゃく	白ごま 米油 ごま油	731	13.7
8	火	○	ジャージャー麺★		ニラとたまごの スープ		豚ひき肉 大豆 みそ 豆みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ 生姜 にんにく 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	757	19.5
9	水	○	麦ごはん	生揚げの すき焼き風煮	アーモンド和え		豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 大麦 ごんにゃく 砂糖	米油 アーモンド	718	16.8
10	木	○	きつね寿司	白身魚の石垣揚げ	豚肉と野菜の すまし汁		豚ひき肉 大豆 油揚げ メルルサー 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 大根 だけのこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 白ごま 黒ごま	794	18.1
14	月	○	オムチキライス		ベジタブルスープ	チョコチップ ケーキ★	鶏もも 卵 豚肉	牛乳	にんじん トマトペースト	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	米油 バター	809	15.2
15	火	○	ご飯	揚げ魚の甘酢あん	春雨サラダ	スーミータン	ホキ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ だけのこ 干しいたけ きくらげ コーン ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 片栗粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	807	16.1
16	水	○	黒砂糖パン	かぼちゃのシチュー	ベーコンサラダ		とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ ピーマン	セロリー たまねぎ キャベツ もやし	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	744	14.8
17	木	○	わかめご飯	ししゃもの唐揚げ	切干大根の含め煮	いものこ汁	さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	炊き込みわかめ の素 牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 ごんにゃく 砂糖 里芋	米油	756	17.1
18	金	○	麦ごはん	チキン・アドボ (フィリピン)	ギニサン・トゲ (フィリピン)	豆乳ゼリー 黒糖ソース	鶏もも 豚ひき肉 豆乳	牛乳 アガー	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 黒砂糖	米油 ごま油	781	14.9
21	月	○	豆腐あんかけ丼			大学芋豆	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 白ごま	822	13.1
22	火	○	ご飯	揚げぎょうざ★	華風和え	豆腐とわかめの スープ	豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき 寒天 わかめ	にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 米油 白ごま	741	14.4
28	月	○	麦ごはん	さばの香味焼き	野菜の和風ごま炒め	つくね汁	さば 鶏ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	788	19.3

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウイルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

* ★はリクエスト献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	768	16.0	29.8	3.4	379	113	3.1	266	0.35	0.51	16	6.5