



# 2月 給食献立予定表

令和5年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	
1木	☆ビビンバ	○	☆肉団子スープ ☆ナタデココボンチ	鶏肉, 豚肉	牛乳	七分つき米, 麦, 三温糖, 油, ごま油, 白いりごま でんぶん, はるさめ	ほうれんそう, にんじん, 葉ねぎ にんにく, しょうが, もやし, 椎茸, 玉葱, はくさい, ナタデココ, みかん缶, パイン缶, りんご缶	761 kcal 28.7 g
2金	大豆ご飯 <small>3年 給食なし</small>	○	いわしの蒲焼き からし和え 節分のすまし汁 りんご	蒸し大豆, いわし, 鶏肉, かまぼこ	牛乳	七分つき米, 麦, 三温糖, 油 水あめ	にんじん, ほうれんそう, こまつな キャベツ, えのきたけ, はくさい, ねぎ, りんご	747 kcal 32.3 g
5月	麦ご飯	○	☆とんかつの味噌だれかけ ☆キャベツときゅうりの漬漬け 五目汁	豚肉, 鶏肉, 油揚げ	牛乳	七分つき米, 麦, 小麦粉, ごま油 パン粉, 三温糖	にんじん, こまつな キャベツ, きゅうり, しょうが, ごぼう, だいこん, はくさい	750 kcal 28.2 g
6火	ご飯	○	☆魚の塩焼き 小松菜と糸コンのきんぴら風 いものこ汁 はるみ	さば, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	牛乳	七分つき米, 糸こんにゃく, 三温糖, 油, ごま油, 白いりごま 黒こんにゃく, さといも	にんじん, こまつな, 葉ねぎ もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, はるみ	748 kcal 34.1 g
7水	☆しらすトースト	○	☆海藻サラダ ☆ツナドレッシング ☆コーンシチュー	ツナ, ベーコン, 鶏肉	牛乳, 海藻, しらす, チーズ, 生クリーム	無塩食パン, 三温糖, 油, バター じゃがいも, 小麦粉	にんじん, パセリ キャベツ, もやし, きゅうり, 玉葱, コーン	750 kcal 29.9 g
8木	☆五目あんかけ 焼きそば	○	☆大豆とツナの揚げ餃子 ☆もやしのナムル みかん	豚肉, いか, うずら卵, 大豆, ツナ	牛乳	蒸し中華めん, ごま油, 油, 白いりごま でんぶん, ぎょうざの皮, 小麦粉, 三温糖	にんじん, チンゲンツアイ, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, 椎茸, はくさい, キャベツ, ねぎ, もやし, みかん	748 kcal 33.4 g
9金	午後プレ講座 ・ E組劇と音楽の会							
12月	建国記念の日振替休日							
13火	☆玄米ご飯	○	☆ふくさ卵 煮浸し ☆豚汁 ネーブル	鶏肉, 卵, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐	牛乳, ひじき	七分つき米, 玄米, 三温糖, 黒こんにゃく, じゃがいも	にんじん, こまつな 椎茸, はくさい, ごぼう, だいこん, ねぎ, ネーブル	746 kcal 32.8 g
14水	☆ココアトースト	○	☆ボーグピーズ ☆こんにゃくサラダ (青じそドレッシング) 型抜きレアチーズ	ベーコン, 豚肉, 大豆	牛乳, 生クリーム, 型抜きレアチーズ	食パン, 上白糖, 油, バター じゃがいも, 三温糖, こんにゃく	にんじん, トマト缶, さやいんげん 玉葱, セロリ, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	746 kcal 30.8 g
15木	☆高野豆腐のそぼろ丼	○	☆白玉汁 梅	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏肉, かまぼこ	牛乳	七分つき米, 麦, 三温糖, 油 白玉	にんじん, さやいんげん, こまつな しょうが, 玉葱, 椎茸, はくさい, えのきたけ, ねぎ, いちご	746 kcal 29.3 g
16金	☆こぎつねご飯	○	☆焼きししやも ☆ゆず大根 塩麹肉じゃが	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 生揚げ	牛乳, ししやも	七分つき米, 麦, 三温糖, 油 しらす, じゃがいも	にんじん, さやいんげん しょうが, ゆず, だいこん, 玉葱	797 kcal 35.9 g
19月	☆麦ご飯 のりの佃煮	○	☆親子蒸し どさんこ汁	鶏肉, ちくわ, 卵, 豚肉, 木綿豆腐, さけ	牛乳, のり, ひじき, わかめ	七分つき米, 麦, 三温糖, 油 じゃがいも	にんじん, さやいんげん 玉葱, 椎茸, だいこん, ねぎ	751 kcal 37.2 g
20火	☆ミートスパゲティ	○	☆いもいもドーナツ カラフルサラダ チキンドレッシング	豚肉, 豚レバー, チキン水煮	牛乳, チーズ	三温糖, スパゲッティ, さつまいも, でんぶん	にんじん, パセリ, 赤ピーマン にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム, きゅうり, 黄ピーマン, キャベツ	791 kcal 27.6 g
21水	☆コーン茶めし <small>3年 給食なし</small>	○	☆魚の照り焼き ☆小松菜のおかか和え ☆おでん りんご	さわら, 粉かつお, つみれ, ちくわ, 揚げポール, うずら卵	牛乳, 結び昆布	七分つき米, 麦, 三温糖, 油 黒こんにゃく, じゃがいも, 竹輪ふ	にんじん, こまつな コーン, しょうが, もやし, だいこん, りんご	749 kcal 36.4 g
22木	春季考査							
23金	天皇誕生日							
26月	春季考査							
27火	☆きび入りわかめご飯	○	☆小魚のから揚げ ☆ごま和え 厚揚げのカレー煮	豚肉, 生揚げ	牛乳, わかめ, めひかり	七分つき米, 麦, きび, 油 でんぶん, 三温糖, じゃがいも	ほうれんそう, にんじん, さやいんげん キャベツ, 玉葱	746 kcal 32.4 g
28水	☆もち入り きつねうどん	○	☆魚と芋の揚げ煮 ☆肉野菜炒め	豚肉, 油揚げ, さめ, 鶏肉	牛乳	うどん, 三温糖, もち, 油 でんぶん, じゃがいも	にんじん, こまつな, いら ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, キャベツ	809 kcal 38.1 g
29木	☆チキンライス <small>献立コンクール: グランプリ賞</small>	○	☆クラムチャウダー ☆キャベツのサラダ (コールスロッドレッシング) さつまいもとりんごの煮物	鶏肉, ベーコン, あさり, 緑大豆	牛乳, チーズ, 生クリーム	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, さつまいも, 三温糖	トマトジュース, にんじん, ピーマン, パセリ 玉葱, マッシュルーム, エリンギ, キャベツ, コーン, りんご缶	833 kcal 27.0 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

今月も、3年生からのリクエストメニューをたくさん取り入れられました！☆印が付いたメニューがリクエストメニューです。楽しみにしていてね♪

2月は地場産農家の川瀬さんから「人参・白菜・小松菜・じゃがいも・大根」が、JAから「ほうれん草・葉ねぎ・ねぎ・さつまいも」が届く予定です♪



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤライの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	