

2月 よていさんだて

お台場学園

給食目標：好き嫌いをしないで食べよう

日	主食	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 たんばく質
3月	部分献立 いわしの蒲焼并 臭だくさんみそ汁 きなこ天豆	牛乳、 大豆、きな粉	牛乳、いわし、削り節、みそ、みそ、豆腐、大豆、きな粉	精白米、油、でん粉、三温糖、でん粉、油、上白糖	しょうが、ごぼう、れんこん、人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	645 kcal 30.4 g
4火	豚肉のクツパ フンタンのぱりぱりサラダ <small>小さ</small> せとわか	牛乳、 ★豚肉	牛乳、★鶏肉、にぎす、★鶏卵、豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、★白ごま、フンタン皮、油、油	にんにく、玉ねぎ、人参、大豆もやし、もやし、大根、しょうが、長ねぎ、キムチ、小松菜、キャベツ、きゅうり、★せとわか	613 kcal 25.3 g
5水	中華おこわ にぎすのごま揚げ 中華コーンスープ	牛乳、 ★鶏肉、にぎす、★鶏卵、豆腐	牛乳、★鶏肉、にぎす、★鶏卵、豆腐、鶏肉、豆腐、みそ、★牛乳	精白米、もち米、ごま油、三温糖、薄力粉、★白ごま、油、油、でん粉	たけのこ、人参、干しいたけ、ケリムコ、しょうが	622 kcal 30.2 g
6木	のり白献立 のりのつくだに 肉じゃが 飛鳥汁	牛乳、 ★鶏肉、いか	牛乳、★豚肉、油揚げ、ツナ、ひじき、★鶏卵、削り節、豆腐、みそ	精白米、油、★バター、でん粉、油、三温糖	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんにく、玉ねぎ、エリソウ、しめじ、長ねぎ	583 kcal 25.3 g
7金	ごぼうピラフ イカのトロソース サムゲタンスープ	牛乳、 ★鶏肉、いか	牛乳、★豚肉、★うすち卵、寒天、★カルピス	精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、とうもろこし	824 kcal 23.8 g
10月	エツガカレー キヤロットトッピングサラダ カルピスゼリー	牛乳、 ★豚肉、★うすち卵、寒天、★カルピス	牛乳、さけ、みそ、ひじき、削り節、生揚げ	精白米、はちみつ、三温糖、油、ごま油、★白ごま、じゃが芋、こんにやく	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、大根、小松菜、長ねぎ	561 kcal 29.2 g
12水	さけのはちみつみそ焼き ひじきと野菜の和え物 臭だくさん汁	牛乳、 ★鶏肉、油揚げ、ツナ、ひじき、★鶏卵、削り節、豆腐、みそ	精白米、油、上白糖、★白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	人参、干しいたけ、さやいんげん、玉ねぎ、なめこ、小松菜、長ねぎ	611 kcal 30.5 g
13木	こぎつねご飯 ツナとひじきの卵焼き 豆腐とナメコのみそ汁	牛乳、 ★豚肉、油揚げ、ツナ、ひじき、★鶏卵、削り節、豆腐、みそ	精白米、油、上白糖、★白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	人参、干しいたけ、さやいんげん、玉ねぎ、なめこ、小松菜、長ねぎ	621 kcal 22.6 g
14金	パスタイン献立 ナポリタン マセドアンサラダ ガトーショコラ	牛乳、 ★鶏肉、★鶏卵、油揚げ、みそ、みそ	精白米、玄米、でん粉、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり、トマト果汁、かぼちゃ、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶、ホールコーン、きゅうり	649 kcal 30.9 g
17月	親子丼 野菜のポツ酢和え かぼちやのみそ汁	牛乳、 ★豚肉、★鶏卵、油揚げ、みそ、みそ	精白米、玄米、でん粉、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり、トマト果汁、かぼちゃ、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶、ホールコーン、きゅうり	552 kcal 23.5 g
18火	ナンマカレー マカロニと芋のサラダ	牛乳、 ★豚肉、レンズ豆	★ナン、油、薄力粉、★バター、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、マカロニ	しょうが、小松菜、人参、白菜、ごぼう、大根、長ねぎ	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、ホールコーン、いちご	561 kcal 23.3 g
19水	タラの西京焼き 白菜の芋子和え けんちん汁	牛乳、 銀だら、みそ、削り節、豆腐	精白米、三温糖、油、じゃが芋	しょうが、小松菜、人参、白菜、ごぼう、大根、長ねぎ	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、ホールコーン、いちご	628 kcal 24.6 g
20木	ご飯 ジェンボ揚げ餃子 中華サラダ	牛乳、 ★豚肉、★鶏肉	精白米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉、油、上白糖、★白ごま	キャベツ、干しいたけ、にら、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、人参、白菜、えのき、小松菜	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	620 kcal 22.1 g
21金	ご飯 しょうが焼き おひたし	牛乳、 ★豚肉、削り節、みそ、みそ、油揚げ	精白米、油、三温糖、でん粉、さつま芋	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	606 kcal 22.1 g
25火	ココア揚げパン さつまいものクレームシチュー イチゴの食べ比べ	牛乳、 豚肉、豆乳、★牛乳、★生クリーム	★ミルクアイス、油、上白糖、クレーム、ニュー糖、油、さつま芋、★バター、薄力粉	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	615 kcal 21.1 g
26水	鶏レバーとじゃがいもの香味揚げ わさび和え 生揚げとほうれん草のみそ汁	牛乳、 ★鶏レバー(生)、みそ、減塩、みそ、生揚げ	精白米、でん粉、油、じゃが芋、★白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	650 kcal 25.1 g
27木	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル トツクスープ	牛乳、 ★鶏肉、★鶏肉、いか	精白米、油、米粉、でん粉、上白糖、ごま油、三温糖、★白ごま、油、トツボギ	しょうが、にんにく、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	しょうが、にんにく、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	628 kcal 21.3 g
28金	ABCスープ 青のり 青のりピーナツポテト	牛乳、 ★鶏肉、★ベーコン、大豆、青のり	精白米、油、★バター、マカロニ、じゃが芋、でん粉、油	しょうが、にんにく、人参、しめじ、エリソウ、ピーマン、キャベツ、セロリ	しょうが、にんにく、人参、しめじ、エリソウ、ピーマン、キャベツ、セロリ	628 kcal 21.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は入荷などの都合により変更することがあります。
 ※アレルギーマーク食品には記号を表示しています ※献立は入荷などの都合により変更することがあります。
 ※印は各クラスの「リクエスト給食」です。1～3月にかけて全学級のリクエスト給食を実施します。



令和 7年 1月 31日
 港区立小中一貫教育校
 お台場学園
 校長 大島 一浩
 栄養士 竿 楓

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と免疫力を高めて、病気に負けない丈夫な体をつくるのが大切です。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、こまめな水分補給も重要です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因となることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

年 中 行 事 に 欠 か せ ない

大 豆 と 小 豆 の お は な し

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。



なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、福は内
 季節の変わり目は体調を崩しやすくなる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。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなど説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大 豆 の “ 豆 ” 知 識



大 豆 から で き る も の



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

小 豆 の “ 豆 ” 知 識



年 中 行 事 と 小 豆 料 理

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのにきに取り入れました。

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこし汁	いとこ煮