



令和6年度 2月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	いわしのかば焼きと千住ねぎ天丼	○	いわし	米 押麦 揚げ油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	生姜 千住ねぎ	837 kcal 33.5 g 24.9 g 2.5 g
	野菜たっぷりけんちん汁	○	鶏肉 豆腐	油 里芋 こんにやく	大根 人参 白菜 千住ねぎ	
	きなこ福豆	○	いり大豆 きな粉	砂糖		
4火	セルフハンバーガー	○	豚肉 豆腐 卵	ミルクパン 油 パン粉 でん粉 砂糖	玉葱 にんにく キャベツ	749 kcal
	コーンチャウダー	○	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー 玉葱 人参 エリンギ かぶ コーン クリームコーン かぶの葉	33.2 g 32.2 g 3.1 g
	ぶどうゼリー	○	寒天	砂糖	ぶどうジュース パイン缶	
5水	ごはん	○		米		794 kcal
	わかめのジュージュウ	○	わかめ かつお節	ごま油 ごま	千住ねぎ	33.6 g 29.3 g 3.0 g
	豚すき焼き	○	豚肉 豆腐	油 しらたき 砂糖	人参 白菜 えのきたけ しめじ しゅんぎく 千住ねぎ	
6木	みそラーメン	○	豚肉 みそ	中華めん 油 ごま油 でん粉 バター	生姜 にんにく 玉葱 人参 コーン 白菜 もやし 長葱 にはら	791 kcal 29.2 g 21.4 g 3.4 g
7金	おでん	○	焼き竹輪 なんと さつま揚げ つみれ がんもどき うずら卵 昆布 はんぺん	こんにやく ちくわぶ じゃが芋 砂糖	大根 人参	762 kcal 26.0 g 15.5 g 3.3 g
10月	セコデボンジョ	○	鶏肉	米 油	にんにく 玉葱	748 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ	○		じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ ブロッコリー コーン 玉葱	30.1 g 23.9 g 2.6 g
	フルーツヨーグルト	○		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶	
12水	あんかけ焼きそば	○	豚肉 いか えび うずら卵	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 干し椎茸 人参 たけのこ水煮 玉葱 もやし 白菜 長葱 チンゲンツァイ	782 kcal 33.7 g 22.4 g 3.0 g
	もちもちじゃがもち	○	チーズ	揚げ油 じゃが芋 でん粉 砂糖		
	清見オレンジ	○			清見オレンジ	
13木	ごはん	○		米		740 kcal
	ひじきふりかけ	○	ひじき かつお節	砂糖 ごま		31.8 g 26.1 g 2.6 g
	さけの西京焼き	○	さけ みそ	砂糖	生姜	
	糸寒天のごま酢和え	○	油揚げ 糸寒天	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 都内産小松菜	
	のっぺい汁	○	豚肉 生揚げ	里芋 こんにやく でん粉	大根 人参 えのきたけ 長葱 わけぎ	
14金	ジャンバラヤ	○	ベーコン 鶏肉 ウィンナー	米 押麦 バター 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン ピーマン	760 kcal
	かぶと白菜のスープ	○	鶏肉	油 じゃが芋	生姜 人参 しめじ かぶ 白菜 長葱 かぶの葉	23.6 g 26.7 g 2.0 g
	ガトーショコラ	○	豆腐 豆乳	砂糖 メープルシロップ 油 米粉 粉糖 チョコチップ		
	いちご	○			いちご	
17月	きつね卵とじうどん	○	鶏肉 卵 油揚げ	うどん 砂糖 でん粉	大根 しめじ 人参 長葱 チンゲンツァイ	732 kcal 26.8 g 25.8 g 2.9 g
	ぱりぱりごぼうサラダ	○		揚げ油 小麦粉 でん粉 砂糖 油	ごぼう キャベツ もやし 人参 きゅうり	
	きなこおはぎ	○	きな粉	米 もち米 甘納豆(あずき) 砂糖		
18火	豚キムチ丼	○	豚肉 大豆 八丁みそ	米 押麦 ごま油 でん粉	にんにく 玉葱 もやし 長葱 にはら 都内産白菜キムチ	809 kcal
	豆腐と青菜のスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 大根 チンゲンツァイ	33.0 g 26.8 g 2.7 g
	さつまいものごま団子	○	調理用牛乳	さつま芋 砂糖 白玉粉 でん粉 ごま		
19水	ツナコーントースト	○	ツナ缶 チーズ	食パン エッグフリーマヨネーズ	コーン 玉葱	750 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆 ベーコン 豚肉	油 じゃが芋	にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ トマト缶 ブロッコリー	34.5 g 35.3 g 3.3 g
	甘平	○			甘平	
20木	さけ茶漬	○	塩づけ	米 押麦 ごま	みつば 長葱	769 kcal
	揚げだし豆腐	○	豆腐	揚げ油 小麦粉 砂糖 でん粉	生姜 大根	33.1 g 30.0 g 2.9 g
	野菜のごま和え	○		砂糖 ごま	人参 キャベツ もやし 都内産小松菜	
	抹茶ミルク寒天	○	寒天 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖		
21金	ブラウンプラフ	○	鶏肉	米 押麦 バター 油	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン ピーマン	762 kcal
	ポテトチーズオムレツ	○	ベーコン 調理用牛乳 卵 チーズ	じゃが芋 油	玉葱	31.4 g 33.6 g 3.5 g
	ウィンナーと野菜のスープ	○	ウィンナー	油	玉葱 人参 大根 えのきたけ キャベツ ほうれんそう	
25日(火)・26日(水)は、試験のため給食はありません。						
27木	キーマカレー	○	豚肉 大豆	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶	768 kcal
	ブロッコリーサラダ	○		砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱	30.8 g 28.1 g 2.5 g
	いちご	○			いちご	
28金	豚肉のしぐれごはん	○	甘みそ 豚肉	米 押麦 砂糖 ごま	ごぼう 生姜 みつば	757 kcal
	たらの磯辺揚げ	○	まだら あおのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		32.5 g 21.9 g 2.5 g
	沢煮わん	○	豚肉	油 じゃが芋	大豆もやし 大根 人参 えのきたけ 長葱 都内産小松菜	
	きなこ白玉	○	豆腐 きな粉	白玉粉 砂糖		

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

今月は、リクエスト給食アンケートで、1位・2位になったメニューが給食に登場します。また、今月も、3年生が卒業までに食べたいリクエストメニューを給食に取り入れています。😊マークが目印です。お楽しみに〜♪

冬の牛乳は味が濃い!?
牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって日々風味が変わります。牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ味わいましょう。

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



福は内、
鬼は外!



感染症に負けない体をつくろう

感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある場合、食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめ食材



Si, 俺たちはいつでも気をつけてたよ!

適塩アミーゴ!

塩(食塩)は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の一つです。しかし、とりすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。これからの長い人生、塩の味を楽しみながら適切な量をとっていくにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか? AくんとBくんのケースで考えてみましょう。

カップめんの場合



栄養成分表示

栄養成分表示(187.75gあたり)
熱量 340kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 13.6g
食塩相当量 4.7g
めん(かけ) 2.2g
スープ 72.5g
ビタミンB2 0.31mg
カルシウム 96mg
参考値
調味料に分別して計測
めん(かけ) 307kcal
スープ 33kcal
合計 340kcal

朝ごはんの場合



主食はご飯(白飯) 主食はパンが多い
お米を水で炊いたご飯は、塩分が0(ゼロ)。パンや麺は、小麦粉をこねて作るときに食塩を使っています。ご飯を食事に上手に取り入れていきたいですね。

しょうゆやソースは



日本人は、しょうゆなどの調味料から、塩分を一番とっています。しょうゆやソースを使うときには、上からかけずに、小皿にとってつけて食べるようにすると、より塩分をひかえることができます。舌にあたる部分にちょよとつければ、味もそんなにうすく感じません。食卓に調味料のびんなどを直に置かないことも減塩のコツです。

野菜、果物、いも、海そう、豆を



野菜、果物、いも、海そう、豆類に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。カリウムの多い食品を日頃から意識的に食べて体内のバランス(ナトリウム比)を整えましょう。ただ、カリウムの多いものをたくさん食べたからといって、その分塩分の多いものをたくさんとってよいことにはなりませんので、ご注意ください。

冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう!
右の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

[○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。]

Q2 ○○ は○○屋

[○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。]

Q3 寒○○ 寒ぼら寒かれい

[寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。]

Q4 煎り○○ に花が咲く

[節分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのため。]

Q5 羹に懲りて○○○ を吹く

[羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのため。]

こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鱸)…酢の物のこと

みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。