

日	曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
18	火	牛乳		牛乳					728 kcal
		菜の花ごはん		わかめ	米,きび				27.3 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	薄力粉	サラダ油			24.0 g
		おろしあえ			砂糖		こまつな,にんじん	ぶなしめじ,だいこん	2.5 g
		すまし汁	鶏肉,かまぼこ,豆腐		砂糖		にんじん	だいこん,ながねぎ	
19	水	牛乳		牛乳					776 kcal
		五目チャーハン	豚肉,たまご	リクエスト給食③	米	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ	27.8 g
		春雨スープ	ハム,豆腐		春雨		にんじん,万能ねぎ	はくさい,干し椎茸	25.9 g
		コーヒーゼリー・ミルクシロップ		寒天,調理用牛乳	砂糖				2.6 g
20	木	牛乳		牛乳					806 kcal
		キノコの焼きピロシキ	豚ひき肉	ブックメニュー ～ヤーガの走る家～	無塩パン,パン粉,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	33.8 g
		ポーシュ(ピーツ入リスープ)	豚肉		じゃがいも,砂糖		にんじん,トマトピューレ	にんにく,キャベツ,ビート	30.4 g
		マカロニサラダ			マカロニ,砂糖	サラダ油,マヨネーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	2.2 g
		キセリ(木の実のゼリー)		寒天	砂糖			クランベリージュース	
21	金	牛乳		牛乳					743 kcal
		ごはん			米				31.7 g
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ		砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,はくさい,ながねぎ	25.2 g
		もずくスープ	豆腐	沖縄もずく	砂糖			ながねぎ	2.8 g
27	木	牛乳		牛乳					804 kcal
		大豆入りミートソーススパゲッティ	豚ひき肉,大豆,豚レバー		スパゲティ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマトピューレ,パセリ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム	31.6 g
		イタリアンサラダ	リクエスト給食④			サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,ガーリックパウダー,レモン汁	31.7 g
		青のりビーンズポテト	大豆	青のり	てんぷん,じゃがいも	サラダ油			2.1 g
28	金	牛乳		牛乳					800 kcal
		ごはん			米				34.7 g
		すき焼き風煮	豚肉,豆腐		こんにゃく,くるまふ,砂糖		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,はくさい,ながねぎ	24.3 g
		油揚げと小松菜のゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	2.6 g
		抹茶プリン		寒天,調理用牛乳	砂糖				

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



節分は、もともとは季節の変わり目を示す言葉で年4回ありました。中でも立春は、旧暦では、1年の始まりに該当するため、その前日の「節分」は、重要視されたようです。時の流れとともに、節分といえば立春前、現在の節分のことを意味するようになっていったと言われてい

ます。

さて、節分の風習といえば、豆まきが代表的と言えるでしょう。由来には様々な説がありますが、その中から1つのお話を紹介します。

昔、京都が平安京と呼ばれたころ、疫病をまく悪い鬼が出ました。この鬼は京の人々を、次々と病気にさせました。そこで困った人たちは毘沙門天のお告げを受け、「炒り大豆を鬼の目に投げて」鬼を退治したと言われてい

ます。そこから病気にならないよう、節分には豆をまいて、鬼を追い払うようになりました。「魔」を「滅」するので、「まめ」という言霊ともいわれています。

また、鬼はいわしが苦手だといわれているため、節分にはいわしの頭を飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣があります。