

日	献立名	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 たんぱく質 食塩相当量
3月	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉,大豆,油揚げ,ひじき	米,米油,砂糖	にんじん	734 kcal
	いわしのカレー風味		まいわし	でんぷん,小麦粉,米油(揚油)	しょうが	31.9 g
	根菜のごま酢あえ			ごま油,砂糖,すりごま,ごま	にんじん,れんこん,ごぼう,糸こんにゃく	2.5 g
	すまし汁		豆腐,生わかめ,飾りかまぼこ		長ねぎ,こまつな	
4火	ゆかりご飯	○		米,ごま		831 kcal
	湯島大根と豚肉の煮物		豚肉	米油,ごま油,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,長ねぎ	32.3 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな	2.5 g
	ほうじ茶プリン		牛乳,粉寒天	生クリーム,砂糖		
5水	ガーリックトースト	○		食パン,バター,オリーブ油	にんにく,パセリ	711 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,米油,バター	にんにく,玉ねぎ	32.4 g
	オニオンスープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,ブロッコリー	3.1 g
6木	卵とじうどん	○	鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな	819 kcal
	海藻サラダ		わかめ,ひじき	米油,砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん	30.7 g
	さつま芋のごま団子		豆腐	さつまいも,白玉粉,砂糖,ごま,米油(揚油)		2.8 g
7金	ご飯	○		米		774 kcal
	魚のあずま煮		ホキ	でんぷん,米油(揚油),砂糖,ごま	しょうが	34.8 g
	からしあえ		大豆	砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	2.5 g
	五目豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,長ねぎ	
10月	ハヤシライス	○	豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	786 kcal
	コーンサラダ			米油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	26.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	2.5 g
12水	中華丼	○	いか,むきえび,豚肉	米,押麦,でんぷん,米油,ごま油	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,にんじん,こまつな,はくさい	727 kcal
	にらたまスープ		鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	にんじん,にら,長ねぎ	34.9 g
	くだもの				りんご	2.5 g
13木	ご飯	○		米		731 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐	米油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,しらたき,こまつな	32.1 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	2.4 g
14金	トマトソーススパゲティ	○	鶏肉,ベーコン,チーズ	スパゲティ,米油	にんにく,セロリー,玉ねぎ,ぶなしめじ,トマト	815 kcal
	野菜サラダ			米油,砂糖	コーン,キャベツ,にんじん	32.9 g
	チョコレートマフィン		たまご,牛乳	小麦粉,ミルクチョコレート,米油,バター,砂糖		2.8 g
17月	エビクリームライス	○	鶏肉,牛乳,むきえび	米,バター,米油,小麦粉,生クリーム	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ	779 kcal
	せん切りポテトサラダ			じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり	27.2 g
	くだもの				いちご	2.6 g
18火	ツナカレーピラフ	○	ツナ	米,米油,砂糖	エリンギ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン	774 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	マーマレード(低糖度)	しょうが,にんにく,玉ねぎ	36.5 g
	カリカリチーズサラダ		プロセスチーズ	米油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	3.1 g
19水	麻婆丼	○	豚肉,大豆,豆腐,赤みそ,八丁みそ	米,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,ぶなしめじ	815 kcal
	バンサンスー			はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	34.9 g
	ココアゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖		3.0 g
20木	チキンカツバーガー	乳 酸 菌 飲 料	鶏肉	ショートニングパン,小麦粉,パン粉,米油(揚油),砂糖		800 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,パセリ	36.2 g
	くだもの				清見オレンジ	2.9 g
21金	回鍋肉丼	○	豚肉,赤みそ	米,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	793 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉,たまご	でんぷん,ごま油	玉ねぎ,コーン,クリームコーン,こまつな	30.3 g
	グレープゼリーポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース,黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶,レモン	3.2 g
25火	ミルクパン	○		ミルクパン		834 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉,いんげんまめ,いか,むきえび,牛乳,チーズ	米油,バター,小麦粉,マカロニ,生クリーム,パン粉	玉ねぎ,こまつな,パセリ	35.5 g
	イタリアンサラダ		ベーコン	米油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	3.0 g
28金	カレーライス	○	豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	795 kcal
	コールスローサラダ			米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	27.1 g
	くだもの				ネーブル	2.0 g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

上天草市の湯島大根

文京区と熊本県上天草市は、互いの地域内に「湯島」という地名があることを縁として、「上天草市と文京区との相互協力に関する協定」を締結しています。給食では、上天草市の湯島大根を使用します。湯島大根は生産量が少なく「幻の大根」と呼ばれています。実がきめ細やかで、梨のような甘さがあるのが特徴です。



学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780kcal	27g	2.5g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

🌸🌸🌸🌸 今月のめあて「よい姿勢でよくかんで食べよう」 🌸🌸🌸🌸

2月3日は「立春」です。暦の上では春ですが、1年間で最も寒い季節はこれからです。寒さに負けない体をつくるために、規則正しい生活と栄養のバランスが良い食事を心がけましょう。

よい姿勢で食べるポイント💡

☆給食を食べている下の絵を見ながら、【 】に入る言葉を考えましょう。

【 ① 】や、  
 小さい器は、  
 手に取って食べる

机と【 ② 】の  
 間はぐー1個分  
 ほどあける

【 ③ 】の裏は、  
 ゆかにつける

【 ④ 】をとじて、  
 よくかんで食べる

【 ⑤ 】に深くこしかけて、  
 【 ⑥ 】をのぼす

机に【 ⑦ 】をつかない



【答え】  
 ①お椀 ②お腹 ③足 ④口  
 ⑤いす ⑥背筋 ⑦ひじ

食事中に気を付けたい「はし」のマナー

「いただきます」という挨拶とともに、毎日手にとる「はし」ですが、主にはしだけを使って食事をするのは日本だけと言われています。日本では古くから木製の漆器があり、熱い汁物を入れても熱が伝わりにくく、手で持ち、直接口をつけて飲むことができたからです。はしは和食を支える大切な文化なので、使う時のマナーを守って食事をしましょう。

マナー違反に注意！ **きらいばし**

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

- 刺しばし…食べ物をはして刺す。
- 寄せばし…はしでお皿を手前に寄せる。
- 迷いばし…食べ物の上ではしをあちこち動かす。
- ねぶりばし…はしに付いた食べ物をなめて取る。
- 涙ばし…はし先から汁を垂らす。
- 持ちばし…はしを持ちながら食器を持ち替える。
- 探りばし…中に何が入っているかを探す。
- はし渡し…はしとはしで食べ物を受け渡す。

この他にも「せせりばし」「にぎりばし」「移りばし」など、きらいばしはたくさんの種類があります。

年行事に **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。

今年の節分は2月2日(日)なので、給食は1日遅れて3日(月)に節分献立を出します。

2025年の節分は  
2月2日です。

鬼は外、福は内