

2月給食だより

令和7年1月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

なぜ、節分に豆をまくの？

節分は、季節を分ける日という意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいのですが、昔の人はこれを鬼の仕業と考えていました。災いや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。

大豆の「豆」知識

大豆は、体の筋肉のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。大豆は様々な食品に加工されており、日本の食生活では欠かせない食材です。



節分どんたて
給食では2月3日に節分にちなんだ献立を提供します。厄除けに使われる「いわし」をつかったさんが焼き、豆まきに使われる「大豆」をいれた五目豆です。

風邪のときの食事

予防をしても風邪などの感染症にかかってしまうこともあります。風邪をひいたときには、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。食材は消火によいものを選びましょう。食べられないときは、脱水症状をおこさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



給食レシピ紹介

- (材料2人分)
- 蒸し中華麺・・・300g (焼きそば麺2袋)
 - ごま油・・・小さじ1
 - サラダ油・・・適量 (炒め油)
 - 生姜 (みじん)・・・小さじ1/4
 - にんにく (みじん)・・・小さじ1/4
 - 豚ももひき肉・・・70g
 - ねぎ・・・30g (10cm)
 - にんじん・・・30g
 - たけのこ水煮・・・30g
 - 干しいたけ・・・1/4枚
 - 鶏ガラスープ・・・30cc (大さじ2)
 - テンメンジャン・・・小さじ1/2
 - トウバンジャン・・・少々
 - 味噌・・・大さじ1/2
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - みりん・・・小さじ1/2
 - 酒・・・小さじ1
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 片栗粉・・・適量
 - ごま油 (仕上げ用)・・・小さじ1/4



～ ジャージャー麺 ～

- ①麺を蒸して、ごま油をまぶす。または、電子レンジで加熱した麺を、ごま油を熱したフライパンに置いて軽く炒める。
 - ②干しいたけを水で戻しておく。
 - ③ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、戻した干しいたけをみじん切にする。
 - ④フライパンで生姜、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わってきたら、③の野菜も入れて炒める。
 - ⑤④に、鶏がらスープ、調味料を入れて煮絡める。片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油で香りづけをする。
- ★ゆでもやし、千切りきゅうりなどを添えると野菜も摂れます◎

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	1食分 (kcal)	
					たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
3月	【節分献立】 牛乳 ごはん いわしのさんが焼き 大根の浅漬け 五目豆 すまし汁	飲用牛乳、鶏 すり身、鶏もも皮なし挽肉、赤味噌 (米味噌)、大豆 (乾)、昆布角切り、生わかめ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、糸蒟蒻、三温糖、小町麴	生姜、葱、しそ葉、大根、胡瓜、人参、牛蒡、えのき	502 25.7	686 34.8
					1.9 3.3	
4月	牛乳 ごはん チンジャオロース 大根と青菜のスープ スイートポテト	飲用牛乳、豚もも肉、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、ごま油、でんぷん (片栗粉)、三温糖、さつま芋、バター、上白糖	にんにく、生姜、もやし、筍水煮、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、黄、大根、人参、葱、チンゲンサイ	513 21.6	711 28.9
					1.6 2.7	
5月	【青森県の郷土料理】 牛乳 そぼろ丼 きつねのさんびら せんべい汁 りんご	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、卵、生わかめ (塩抜き)、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、上白糖、ごま油、糸蒟蒻、白炒り胡麻、かやせせんべい	生姜、玉葱、人参、えのき、大根、しめじ、小松菜、りんご	521 21.9	707 29.8
					1.9 2.9	
6月	牛乳 ジャージャー麺 白菜のスープ 杏仁豆腐	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌 (米味噌)、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、白炒り胡麻、上白糖	生姜、にんにく、葱、人参、筍水煮、干し椎茸、もやし、胡瓜、白菜、えのき、にら、冷凍コーン、レモン果汁、りんご缶詰、みかん缶詰	518 23.8	708 31.9
					1.9 2.9	
7月	★高3-3Rイクエスト献立 コーヒー牛乳 ごはん あじフライ キャベツサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ	コーヒー牛乳、たいせいやあじ、卵、ウィンナー (卵不使用)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、上白糖、サラダ油、オリーブ油	生姜、キャベツ、人参、かぶ、玉葱、セロリ、ブロッコリー	512 19.9	729 29.9
					1.7 2.9	
10月	【福島県の郷土料理】 牛乳 ごはん 手作りふりかけ 揚げ出し豆腐 のりねえ こつゆ	飲用牛乳、干ひじき、しらす干し、青海苔、木綿豆腐、鶏もも皮なし挽肉、刻み海苔、干し貝柱	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、でんぷん (片栗粉)、薄力粉、米白絞油、白玉粒、里芋	生姜、玉葱、人参、チンゲンサイ、もやし、木貝 (乾)、小松菜、大根	521 22.0	717 29.6
					1.7 2.6	
12月	牛乳 セサミトースト ブロッコリーソテー シーフードチャウダー	飲用牛乳、ベーコン (卵不使用)、むぎ海老、帆立貝柱、いか、短冊、調理用牛乳、粉チーズ	食パン、上白糖、白すり胡麻、練り胡麻 (白)、バター、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、オリーブ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、冷凍コーン、セロリ	486 23.8	674 32.1
					2.1 3.0	
13月	牛乳 チキンライス 冬野菜サラダ ジュリエンスープ チョコケーキ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生クリーム (乳脂肪)、卵、調理用牛乳	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、バター、上白糖、薄力粉、無塩バター、チョコチップ、粉糖	生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、冷凍グリーンピース、カリフラワー、ブロッコリー、パプリカ、黄、赤ピーマン、キャベツ、セロリ	562 20.6	783 27.4
					2.0 3.4	
14月	牛乳 ごはん 魚の塩焼き 野菜のゆかり和え ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳、鶏、干ひじき、油揚げ、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、白炒り胡麻、サラダ油、糸蒟蒻、三温糖、じゃが芋	生姜、白菜、小松菜、ゆかり (国産)、人参、蓮根、玉葱	498 22.5	704 32.3
					2.0 3.1	
17月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風甘酢漬け 春雨スープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌 (米味噌)、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、ごま油、春雨、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、筍水煮、干し椎茸、冷凍グリーンピース、大根、胡瓜、人参、セロリ、チンゲンサイ、胡麻	496 24.4	682 33.4
					2.0 3.4	
18月	牛乳 ごはん 焼魚のねぎソースかけ 揚げものごま酢和え 味噌汁	飲用牛乳、鯖、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、ごま油、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻	生姜、生姜 (汁)、葱、人参、さやいんげん、小松菜、えのき	484 21.8	656 29.1
					2.0 3.0	
19月	【福島県の郷土料理】 牛乳 鶏南蛮うどん 味噌かんばん デコポン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌 (米味噌)	冷凍うどん、三温糖、でんぷん (片栗粉)、じゃが芋、薄力粉、米白絞油	生姜、人参、玉葱、葱、しめじ、小松菜、デコポン	522 22.0	706 29.2
					2.3 3.4	
20月	牛乳 ひじきごはん 揚げ豆腐 キャベツのごま浸し 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、干ひじき、鶏もも皮なし挽肉、絞豆腐、卵、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、牛蒡、人参、玉葱、筍水煮、小松菜、キャベツ、しめじ	496 24.1	686 32.8
					2.0 3.2	
21月	牛乳 ごはん 魚の酢漬風 青菜と豆腐のスープ りんご	飲用牛乳、ホキ、めかじき、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水煮、パプリカ、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのき、葱、りんご	537 21.5	733 28.7
					1.8 2.6	
25月	牛乳 ごはん 鶏の味噌漬け焼き 酢の物 かき玉汁 豆乳プリン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌 (米味噌)、生わかめ、しらす干し、卵、豆乳、アガー-寒天、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん (片栗粉)、グラニュー糖、黒砂糖、くず粉	葱、胡瓜、大根、人参、葉ねぎ、えのき	489 24.8	654 30.8
					1.7 2.7	
26月	★高3-3Rイクエスト献立 牛乳 ミルクパン オムレツ マカロニサラダ トマトスープ	飲用牛乳、ロースハム (卵不使用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン (卵不使用)	ミルクパン卵不使用、オリーブ油、じゃが芋、三温糖、マカロニ、大豆入りマヨネーズ (卵不使用)	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、人参、胡瓜、セロリ、トマト缶詰 (ホール)、生姜	512 23.5	725 33.0
					2.2 3.2	
27月	【東北地方の郷土料理】 牛乳 ごはん 魚のごまみりん焼き 大根サラダ 果汁	飲用牛乳、鯖、しらす干し、大豆 (乾)、油揚げ、白味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、白炒り胡麻、三温糖、ごま油、糸蒟蒻	生姜、大根、人参、水菜、牛蒡、小松菜、葱	475 23.3	665 33.4
					1.9 2.9	
28月	★高3-3Rイクエスト献立 牛乳 ゆかりごはん きのこハンバーグ パセリポテト コンソープ いちご	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、絞豆腐、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、冷凍、ホールコーン、いちご、セロリ	ゆかり (国産)、生姜、玉葱、しめじ、えのき、赤ピーマン、パセリ、ブロッコリー、裏ごしコーン、冷凍、ホールコーン、いちご、セロリ	571 25.9	790 35.5
					1.8 3.0	

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。