

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)

- 児童生徒からも人気
- で、試食会でも食べてみたいという声があ
- がった「ジャージャー麺」のレシピです。ぜひご家庭でも作ってみてください♪
- 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、戻した干しいたけのみじん切にする。
 - 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 牛乳 いわしのさんが焼き 大根の浅漬け 五目豆 すまし汁 | 飲む牛乳、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)、でんぶん (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 | 686 |
| | | | | | 25.7 | 34.8 |
| 4月 | 牛乳 ごはん チンジャオロース 大根と青菜のスープ スイーツポテト | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 711 |
| | | | | | 21.6 | 28.9 |
| 5月 | 【青森県の郷土料理】 牛乳 そぼろ丼 きんぴらのさんびら せんべい汁 りんご | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 707 |
| | | | | | 21.9 | 29.8 |
| 6月 | 牛乳 ジャージャー麺 白菜のスープ 杏仁豆腐 | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 708 |
| | | | | | 23.8 | 31.9 |
| 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クリーのスープ | コーヒー牛乳、たいせいようあじ、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、ブロックリー | 512 | 729 |
| | | | | | 19.9 | 29.9 |
| 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 のり和え こつゆ | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 717 |
| | | | | | 22.0 | 29.6 |
| 12月 | 牛乳 セサミトースト ブロックリーソテー シーフードチャウダー | 飲む牛乳、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、ブロックリー、キャベツ、冷凍コーン、セロリ | 486 | 674 |
| | | | | | 23.8 | 32.1 |
| 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 | 飲む牛乳、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、ブロックリー、パプリカ黄、赤ピーマン、キャベツ、セロリ | 562 | 783 |
| | | | | | 20.6 | 27.4 |
| 14月 | 牛乳 ごはん 魚の塩焼 野菜のゆかり和え ひじきの炒り煮 味噌汁 | 飲む牛乳、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 | 704 |
| | | | | | 22.5 | 32.3 |
| 17月 | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風甘酢漬け 春雨スープ | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 496 | 682 |
| | | | | | 24.4 | 33.4 |
| 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 | 飲む牛乳、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 | 656 |
| | | | | | 21.8 | 29.1 |
| 19月 | 【福島県の郷土料理】 牛乳 鶏南蛮うどん 味噌かんづら デコポン | 飲む牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌 (米味噌) | 冷凍うどん、三温糖、でんぶん (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 | 706 |
| | | | | | 22.0 | 29.2 |
| 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 | 飲む牛乳、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、でんぶん (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 | 686 |
| | | | | | 24.1 | 32.8 |
| 21月 | 牛乳 ごはん 魚の酢燻 青菜と豆腐のスープ りんご | 飲む牛乳、ホキ、めかじき、絹ごし豆腐 | 精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぶん (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、パプリカ黄、ブロックリー、チンゲンサイ、えのき、葱、りんご | 537 | 733 |
| | | | | | 21.5 | 28.7 |
| 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 | 飲む牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌 (米味噌)、生わかめ、しらす干し、卵、豆腐、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、でんぶん (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 | 654 |
| | | | | | 24.8 | 30.8 |
| 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 | 飲む牛乳、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、葱、胡瓜、セロリ、トマト缶詰 (ホール)、生姜 | 512 | 725 |
| | | | | | 23.5 | 33.0 |
| 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 | 飲む牛乳、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 | 665 |
| | | | | | 23.3 | 33.4 |
| 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 | 飲む牛乳、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、ブロックリー、裏ごしコーン、冷凍、ホールコーン、いちご、セロリ | 571 | 790 |
| | | | | | 25.9 | 35.5 |

※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。