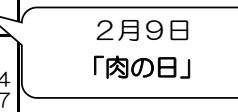
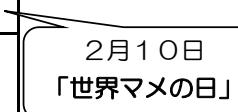
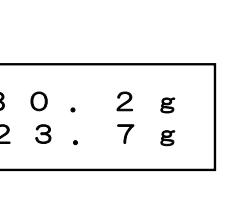


## 2月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

| 日曜日  | 献立名   | 牛乳 | 主な材料名                             |  |  | エネルギー<br>[kcal] | たんぱく質<br>[g] | 備考  |
|------|---|----|-----------------------------------|--|--|-----------------|--------------|---|
|      |   |    | 赤の食品（1・2群）<br>主に体の組織をつくる          | 黄の食品（5・6群）<br>主にエネルギーになる                       | 緑の食品（3・4群）<br>主に体の調子を整える                           |                 |              |   |
| 2~6  | <b>入学者選抜のため 学校がお休み</b>                            |    |                                   |  |  |                 |              |   |
| 9 月  | 豚肉のおろし丼<br>ごまあえ・かきたま汁<br>くだもの                     | ○  | 牛乳,豚肉,鶏肉,たまご                      | 米,麦,サラダ油,三温糖,<br>でんぶん,ごま油,白ごま                  | しょうが,こんにゃく,にんじん,たけのこ,玉葱,ぶなしめじ,大根,万能ねぎ,もやし,小松菜,りんご  | 789             | 31.2<br>23.5 |    |
| 10 火 | 揚げ大豆ごはん・ゆかり和え<br>いかのかりん揚げ<br>白菜の具だくさん汁            | ○  | 牛乳,大豆,あおのり,いか,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ      | 米,麦,でんぶん,揚げ油,三温糖,小麦粉,サラダ油                      | しょうが,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ごぼう,にんじん,ねぎ                    | 799             | 33.4<br>26.7 |    |
| 11 水 | <b>建国記念の日</b>                                     |    |                                   |  |  |                 |              |   |
| 12 木 | 切干大根ごはん・みそけんちん汁<br>魚のににく味噌焼き<br>野菜のおかか炒め          | ○  | 牛乳,油揚げ,たら,赤みそ,糸削り節,鶏肉,豆腐,白みそ      | 米,麦,サラダ油,三温糖,ごま油,さつまいも                         | 切り干し大根,にんじん,さやいんげん,ににく,ねぎ,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,大根,こんにゃく | 725             | 36.2<br>17.7 |    |
| 13 金 | 彩りピラフ・デュリエソース <sup>®</sup><br>フライドポテト<br>ココアプラウニー | ○  | 牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご                    | 米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,マーガリン,グラニュー糖,チョコレート,小麦粉 | 玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,セロリー,キャベツ,バナナ               | 789             | 22.4<br>31.1 |    |
| 16 月 | コーンライス<br>白菜のクリームシチュー<br>大根サラダ                    | ○  | 牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ               | 米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム,三温糖               | ににく,コーン,パセリ,玉葱,にんじん,白菜,キャベツ,きゅうり,大根,赤パプリカ          | 728             | 23.7<br>21.7 |   |
| 17 火 | 麦ごはん・みそ汁<br>さばの韓国風焼き<br>白菜のおかか和え・くだもの             | ○  | 牛乳,さば,糸削り節,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ        | 米,麦,上白糖,ごま油                                    | ににく,しょうが,ねぎ,白菜,にんじん,小松菜,みかん                        | 733             | 32.7<br>22.9 |  |
| 18 水 | 胚芽パンのハニートースト<br>ポークピーンズ<br>糸寒天入り野菜サラダ             | ○  | 牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,糸寒天                 | 胚芽食パン,リフトマーガリット,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,三温糖            | ににく,セロリー,玉葱,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン             | 757             | 32.5<br>29.8 |  |
| 19 木 | <b>マラソン大会</b>                                     |    |                                   |  |  |                 |              |   |
| 20 金 | ごはん・のりの佃煮<br>もずく入り卵焼き・みそ汁<br>ほうれん草のごま酢和え          | ○  | 牛乳,もみ海苔,鶏肉,たまご,もずく,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ | 米,三温糖,じゃがいも,サラダ油,ごま油,白ごま,さつまいも                 | キャベツ,玉葱,干し椎茸,もやし,ほうれんそう,ねぎ                         | 755             | 30.8<br>22.7 |  |
| 23 月 | <b>天皇誕生日</b>                                      |    |                                   |  |  |                 |              |   |
| 24 火 | ごはん 豚汁<br>ししゃもの南蛮漬け<br>切干大根サラダ・くだもの               | ○  | 牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ             | 米,でんぶん,揚げ油,三温糖,ごま油,白ごま,サラダ油,じゃがいも              | ねぎ,切り干し大根,きゅうり,にんじん,小松菜,ごぼう,大根,こんにゃく,みかん           | 773             | 31.0<br>24.1 |  |
| 25 水 | 麦ごはん・家常豆腐<br>ラーパーツアイ<br>くだもの                      | ○  | 牛乳,豚肉,赤みそ,豆腐                      | 米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油                          | しょうが,ににく,にんじん,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,にら,白菜,りんご               | 716             | 28.2<br>18.7 |  |
| 26 木 | キムチチャーハン<br>ワンタンスープ<br>ポテトのチーズ焼き                  | ○  | 牛乳,豚肉,豆腐,ベーコン,ピザチーズ               | 米,麦,サラダ油,ごま油,ウェーブワンタン,じゃがいも                    | しょうが,にんじん,白菜キムチ,ねぎ,たけのこ,もやし,にら,玉葱                  | 726             | 30.0<br>22.7 |  |
| 27 金 | <b>学年末考查</b>                                      |    |                                   |  |  |                 |              |   |

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

★東京都産の食材を斜字で、有機農産物を**字体を変えて**表記しています。

|          |                |                           |
|----------|----------------|---------------------------|
| 今月の平均栄養価 | エネルギー 753 kcal | たんぱく質 30.2 g<br>脂質 23.7 g |
|----------|----------------|---------------------------|



# 2月 給食だより

令和7年度2月号  
都立桜修館中等教育学校

いよいよ2月。今年度の給食もあと20回となりました。そろそろ「学年のまとめ」の時期ですね。「食」の分野でも、ひとつでも「成長した」「出来るようになった」と言えるものを作れるように意識して過ごしてください。

寒くても

## しっかり手洗い

「寒くて手洗いが適当になつていませんか？」

記録的な寒波もやってきて、学校の手洗い場の水が氷のようです。  
残念ながら温水が出ないので、手を洗うにも気合いが必要という声  
も聞こえています。

夏にはしっかり洗えていたはずなのに、あまり水を触らないようにチャチャっと洗うだけになつていませんか？  
桜修館でも「インフルエンザ」が流行中です。石鹼を使ってしっかりと手を洗うことが感染症予防の第一歩です。



### △2月の献立から△

2月10日(火)は「世界マメの日」

豆（小豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など）は世界中で広く栽培されており、栄養豊富な食料として私たちの健康づくりに役立つだけではなく、持続可能な食糧生産システムの構築や飢餓の撲滅に貢献する重要な作物です。

このような豆の重要性に関する認識を世界中で高めて行くことをねらいとして、2018年12月に国連総会で2月10日を「世界マメの日（World Pulses Day）」とすることが決議されました。2月を中心に世界各地で、豆の栄養面と健康面、農業生産、地球環境、経済活動へのメリットなどを普及啓発する活動が行われています。

日本では、2月に節分という大豆に縁が深い行事もあります。この機会に「豆」に親しんでみませんか？

### ～お弁当コンクール全国大会 入賞おめでとう！～

12月の給食だよりでお知らせした「あなたのためのお弁当コンクール」全国大会が1月25日に開催され、2年生の「もぐもぐ秋だより」チームが見事！「厚生労働大臣賞」を受賞しました。当日は主菜の「さんまの梅しそ挟み焼き」を、給食と同じ「いわし」に変更して臨みましたが、ふっくらと仕上がりとても美味しく出来あがっていました。

大会の講評では「生きるために食べることは不可欠です。今回の取組が、今後の生活に活きると期待しています」とお話しがありました。



### 安全に食べるためには必要なこと

「食事の前の正しい手洗い」はもちろんのこと、安全に、衛生的に食事をするために何をすれば良いのか、何をすれば安全に食べられるのか、を学びます。

例えば、「配膳台に食缶を並べる前に台を消毒する」「給食を配る人は白衣を着る」「配膳された食事のそばで静かに過ごす（ほこりをたてない）」などなど、家庭では意識しないような大切なことを学んでいます。

食育の目標では、【心身の健康】【食品を選択する能力】にあたります。

を学びます

給食時間の  
取組は、こんな  
「学び」を  
目指しています。

