

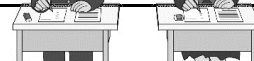
2月分予定献立表



日	曜	日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー	たんぱく質	備考	
					赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える	[kcal]	[g]		
2～6			入学者選抜のため 学校がお休み							 2月9日 「肉の日」 2月10日 「世界マメの日」	
9	月	豚肉のおろし丼 ごま和え・かきたま汁 くだもの	○	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご	米,麦,サラダ油,三温糖, でんぷん,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 23.5			
10	火	揚げ大豆ごはん・ゆかり和え いかのかりん揚げ 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,でんぷん,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 26.7			
11	水	建国記念の日									
12	木	切干大根ごはん・みそけんちん汁 魚のにんにく味噌焼き 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,にんにく,ねぎ,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,大根,こんにゃく	725	36.2 17.7	 ハッピーバレンタイン		
13	金	彩りピラフ・ジュリエット フライドポテト ココアブラウニー	○	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,グリーンピース,セロリー,キャベツ,バナナ	789	22.4 31.1			
16	月	コーンライス 白菜のクリームシチュー 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	にんにく,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 21.7			
17	火	麦ごはん・みそ汁 さばの韓国風焼き 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	にんにく,しょうが,ねぎ,白菜,にんじん,小松菜,みかん	733	32.7 22.9	 健康を意識して 食事をしよう		
18	水	胚芽パンのハニートースト ポークビーンズ 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,ソフトマーガリン,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,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 29.8			
19	木	 マラソン大会									 寒くても 手をしっかり 洗おう!
20	金	ごはん・のりの佃煮 もずく入り卵焼き・みそ汁 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 22.7			
23	月	 天皇誕生日									 苦手なものも ひと口は 食べよう
24	火	ごはん 豚汁 ししゃもの南蛮漬け 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,でんぷん,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 24.1			
25	水	麦ごはん・家常豆腐 ラーパーツアイ くだもの	○	牛乳,豚肉,赤みそ,豆腐	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,にら,白菜,りんご	716	28.2 18.7			
26	木	キムチチャーハン ワンタンスープ 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 22.7			
27	金	学年末考査									

☆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
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っていませんか？」

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きます。

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ッと洗うだけになっていませんか？桜修館でも「インフルエンザ」が流行中です。石鹸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。



食事の前



帰ったら



調理の前



トイレの前



石鹸をよく泡立てる



爪 先



親 指



手 首



手の甲



流水で流す



きれいなハンカチでふく

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、農畜生産、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「生きるためには食べることは不可欠です。今回の取組が、今後の生活に活け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、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。

