

令和6年度

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	たんば 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]			
3～6		入学者決定業務のため 学校はお休み								寒くても 手をしっかり 洗おう!	
7	金	胚芽パンのハニートースト ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、糸寒天	胚芽食パン、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	756	32.6 29.6	13日のココア ブラウニーには 有機バナナを 使用します。 JAS		
10	月	こぎつねごはん 鮭の幽庵焼き くだもの 豆乳仕立ての野菜汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、さけ、豚肉、白みそ、赤みそ、豆乳	米、麦、サラダ油、三温糖、さつまいも	にんじん、さやいんげん、こんにゃく、ごぼう、大根、白菜、ねぎ、みかん	765	40.0 22.8			
11	火	建国記念の日									
12	水	ごはん 麻婆厚揚げ ラーパーツアイ くだもの	○	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ	米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ら、白菜、りんご	782	30.2 26.0			
13	木	彩りピラフ デュリンスープ フライドポテト ココアブラウニー	○	牛乳、鶏肉、たまご、ベーコン	米、麦、バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも、米白絞油、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	816	25.0 32.9			
14	金	合唱コンクール								ハッピー バレンタイン	
17	月	切干大根ごはん みそけんちん汁 タラのにんにく味噌焼き ほうれん草のごま酢和え	○	牛乳、油揚げ、たら、赤みそ、鶏肉、豆腐、白みそ	米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、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、もやし、ほうれんそう、ごぼう、大根、こんにゃく	721	36.0 17.3			
18	火	キムチチャーハン 中華風卵スープ 春雨サラダ くだもの	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、ハム	米、サラダ油、ごま油、でんぶん、緑豆はるさめ、三温糖	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、玉葱、りんご	757	29.7 23.5			
19	水	セサミトースト 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、ハム	食パン、マーガリン、白ごま、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、白ごま	玉葱、にんじん、白菜、大根、きゅうり、キャベツ	724	26.1 33.0			
20	木	マラソン大会									
21	金	ごはん ピリ辛ふりかけ もずく入り卵焼き 野菜のおかか炒め みそ汁	○	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	761	31.0 23.9			
24	月	天皇誕生日の振替休日								健康を意識して 食事をしよう	
25	火	ジャージャー麺 ポテサラの春巻き フルーツヨーグルト	○	牛乳、もみ海苔、鶏肉、たまご、もずく、糸削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	中華麺、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、春巻きの皮、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、米白絞油、グラニュー糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、もやし、チンゲンサイ、コーン、パイン、黄桃缶、みかん缶	836	29.1 35.2			
26	水	ごはん 豚汁 ししゃもの南蛮漬 白菜のおかか和え くだもの	○	牛乳、ししゃも、糸削り節、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米、でんぶん、米白絞油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	ねぎ、とうがらし、白菜、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、みかん	748	31.3 22.7			
27・28		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。
★東京都産の食材及び使用した料理名を斜字で表記しています。



今月の平均栄養価	エネルギー 767 kcal	たんぱく質 31.1 g 脂質 26.7 g
----------	----------------	---------------------------



2月 給食だより



令和6年度2月号
都立桜修館中等教育学校

いよいよ2月。今年度もあと2か月となりました。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。

「身体の健康」と「心の健康」は密接に関係している

近年、身体と心の健康がどれほど密接に関係しているかが注目されています。体調がすぐれない原因はもしかしたら心に傷を抱えていることにあるのかもしれません。または体調がすぐれないことを考えすぎていて心の状態が不安定になることもあるかもしれません。例えば、けがをしったり病気になるって、不安になったり気持ちが落ち込んでしまうことはありませんか？ 頭痛がしたり体調がスッキリしないときは、やる気が出なかったり色々なことが楽しめなかった…なんて経験はありませんか？ 逆に、心が安定していないと、体調に悪影響が出るといわれています。

身体と心の両方を健康に保つためには、「よく寝る」「よく食べる」「適度に運動する」ことが大切です。



～「食事は、楽しく・バランス良く」を心がけましょう～

3年生のリクエスト献立について

昨年までは、クラスで1日分の献立を考えてもらい、3月に実施していた3年生のリクエスト献立ですが、今年度はアンケートに「好きな給食メニュー」として回答してくれた料理を取り入れる方式にしました。どんな料理があったかをご紹介します。

ヤンニョムチキン・カレーライス・揚げごぼうサラダ・シチュー ⇒ 1月に登場

ココアブラウニー・ジョーチャー麺・キムチ炒飯・はちみつトースト・ポークビーンズ・サラダ春巻き・

セサミトースト・春雨サラダ・ピリ辛ふりかけ・こぎつねごはん・かきたま汁・豚汁 ⇒ 2月に登場

揚げパン・ミートソーススパゲティ・サバの味噌煮・春雨スープ・揚げ餃子・チキンポトフ・和風豆腐ハンバーグ・

茎わかめのきんぴら・味噌ラーメン・キャラメルポテト・サツマイモ蒸しパン・しぐれごはん・ほうとう・

抹茶あずきケーキ・フレンチトースト ⇒ 3月に登場するかな??



中学生用食育教材 【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。

今月はP7～8に掲載されている「エネルギー不足に注意しましょう」です。

長期間に及んでエネルギーが不足すると身体や心に様々な影響が出てきます。（下イラスト参照）

「飽食の時代にエネルギー不足なんて…」と思うかもしれませんが、成長期に必要なエネルギーが十分にとれているでしょうか？先日、後期の部活動が開催した食育セミナーに参加したところ、参加していた生徒のほとんどの朝食はエネルギーが不足していました。隠れエネルギー不足にならないように、しっかり三食の食事を食べましょう！

★興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができます。

