

令和6年

2月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

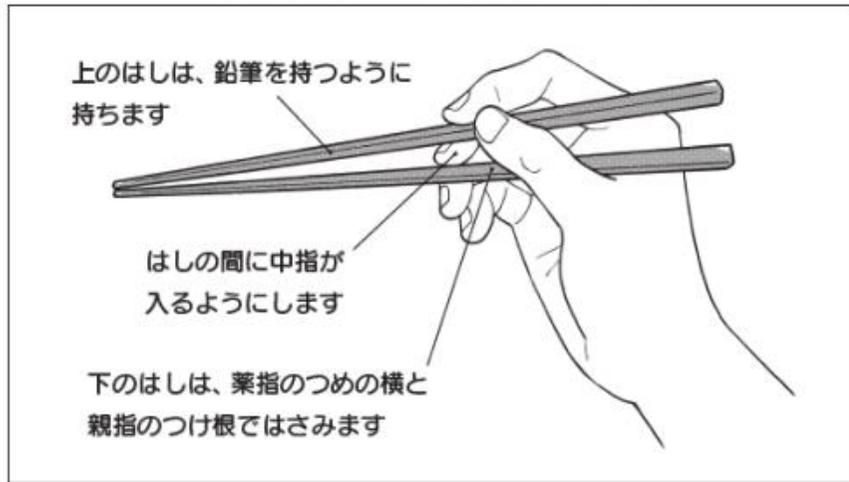
月		火		水		木		金			
						1		2 節分献立			
<p>今月は卒業生のリクエスト給食を取り入れています。たくさんのリクエストがあり、今月取り入れることができなかったメニューは来月に実施したいと思います。また、給食では取り扱いが難しいリクエストもあり、実現できずごめんなさい。卒業生にとって、思い出に残る給食となりますように♪</p>								<p>大豆入り炊き込みごはん みそ汁 いわしの蒲焼き カレーポテト ごま和え【三】</p> 		<p>この週の 予約締切日は 1月19日(金)</p>	
5		6		7		8		9			
<p>ごはん 野菜汁 鯖の味噌マヨ焼き【墨・三】 肉じゃが ナタデココ入りフルーツポンチ</p> <p>エネルギー：832kcal／蛋白質：35.3g／脂質：25.9g</p>		<p>カレーライス【墨・三】 野菜スープ パンプキンサラダ【三】</p> <p>エネルギー：892kcal／蛋白質：26.2g／脂質：32.5g</p>		<p>赤飯【三】 けんちん汁【三】 鶏肉の唐揚げ【墨・蔵・三】 磯辺和え りんご【三】</p> <p>エネルギー：822kcal／蛋白質：36.9g／脂質：25.2g</p>		<p>ピビンバ【三】 わかめスープ かぶの柚子漬け【三】 大学芋【三】</p> <p>エネルギー：815kcal／蛋白質：29.1g／脂質：26.5g</p>		<p>鮭ちらし寿司【墨】 すまし汁 天ぷら【三】 おかか和え</p> <p>エネルギー：777kcal／蛋白質：36.4g／脂質：21.8g</p>		<p>この週の 予約締切日は 1月26日(金)</p>	
12 振替休日		13		14		15		16			
		<p>ごはん 卵とコーンのスープ【三】 豆腐といかの中華煮 大根のお新香【蔵】 プリン【三】</p> <p>エネルギー：814kcal／蛋白質：35.5g／脂質：28.8g</p>		<p>鮭のクリームスパゲティ【墨】 ポテトスープ コールスロー チョコレートケーキ</p> 		<p>コーンピラフ チリコンカン添え【三】 白菜スープ チーズオムレツ【三】 フレンチサラダ</p> <p>エネルギー：851kcal／蛋白質：35.6g／脂質：32.3g</p>		<p>枝豆しらすごはん【墨】 豚汁【蔵・三】 ししゃもの香味揚げ【三】 わかめサラダ バニラアイス【蔵】</p> <p>エネルギー：863kcal／蛋白質：33.8g／脂質：32.7g</p>		<p>この週の 予約締切日は 2月2日(金)</p>	
19 A・B 献立		20 給食なし		21 給食なし		22 給食なし		23 天皇誕生日			
<p>A：きなこ揚げパン【蔵・三】 B：ココア揚げパン【三】 クリームシチュー【三】 ごまドレサラダ みかん入り杏仁豆腐【墨】</p> <p>Aエネルギー：884kcal／蛋白質：35.5g／脂質37.6g Bエネルギー：880kcal／蛋白質：34.5g／脂質36.9g</p>										<p>この週の 予約締切日は 2月2日(金)</p>	
26		27		28		29					
<p>ごはん 沢煮椀 鯖の味噌煮【三】 もやしの甘酢和え【墨】 里芋のそぼろ煮【三】</p> <p>エネルギー：810kcal／蛋白質：37.5g／脂質：26.9g</p>		<p>親子丼 みそ汁 ゆかり漬け スイートポテト【三】</p> <p>エネルギー：852kcal／蛋白質：32.6g／脂質：25.1g</p>		<p>ごはん 春雨スープ【三】 ハンバーグ【三】 青のりポテト添え レモンサラダ</p> <p>エネルギー：808kcal／蛋白質：33.5g／脂質：27.1g</p>		<p>わかめごはん【三】 あさりのみそ汁【墨】 チーズコロッケ【三】 ごぼうサラダ【三】 果物</p> <p>エネルギー：850kcal／蛋白質：30.7g／脂質：28.5g</p>				<p>この週の 予約締切日は 2月16日(金)</p>	

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

給食だより 2月

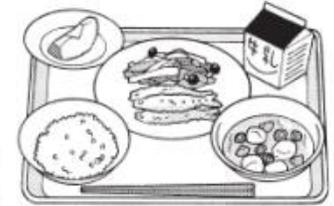
はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ち方



栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



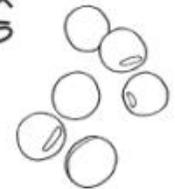
本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ 大豆の仲間はどれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を煮る前に収穫したものを凍らせた状態で販売されています。グリーンピースやえんどうは、大豆を煮る前に収穫したものを凍らせた状態で販売されています。

ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



- ①容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。
- ②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。
- ③沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

[令和6年 2月 献立表]

2024年 2月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン いちごジャム	○	ミネストローネ ポテトグラタン 黒ごまパエリア	牛乳, 豚ベーコン, 大豆, 鶏肉, 生クリーム, チーズ, 粉寒天	コッペパン, 米油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター, 薄力粉, パン粉, 三温糖, 白ごま, 上白糖, 黒ごま	トマト, セロリ, キャベツ, トマト(缶), にんじん, マッシュルーム(水煮)	878 kcal 38.3 g 41.4 g 4.2 g
2 金	大豆入り炊き込みごはん	○	みそ汁 いわしの蒲焼き カレーポテト ごまあえ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, いわし, ハルゲンチズ	米, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, じゃがいも, 白ごま	にんじん, ごぼう, しょうが, ぶなしめじ, りょくとうもやし, はくさい, こまつな	829 kcal 36.0 g 28.5 g 3.9 g
5 月	ごはん	○	野菜汁 鱈のみそマヨ焼き 肉じゃが ナッツコ入りサイダーボン	牛乳, さわら, 白みそ, 豚肉	米, じゃがいもでん粉, マヨネーズ, 米油, こんにやく, じゃがいも, 三温糖	にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, しょうが, トマト, さやいんげん, 温州蜜柑(缶), パインアップル(缶), ナタデココ	832 kcal 35.3 g 25.9 g 2.2 g
6 火	カレーライス	○	野菜スープ パンキンサラダ	牛乳, 豚ベーコン, 豚肉, 生クリーム	米, 米油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, マヨネーズ	にんにく, しょうが, トマト, にんじん, りんご, キャベツ, こまつな, かぼちゃ, きゅうり, スイートコーン(冷凍)	892 kcal 26.2 g 32.5 g 3.5 g
7 水	赤飯	○	けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の磯辺和え りんご	牛乳, ささげ, 絹ごし豆腐, 鶏肉, 刻みのり	米, 黒ごま, ごま油, こんにやく, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ, じゃがいもでん粉, 米油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, しょうが, はくさい, りんご	822 kcal 36.9 g 25.2 g 2.4 g
8 木	ピピンバ	○	わかめスープ かぶの柚子漬 大学芋	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏卵, わかめ	米, ごま油, 三温糖, 白ごま, 米油, さつまいも, 黒ごま	にんにく, だいずもやし, にんじん, こまつな, だいこん, かぶ, ゆず(果汁)	815 kcal 29.1 g 26.5 g 3.3 g
9 金	鮭ちらし寿司	○	すまし汁 天ぷら(きす・いか・南瓜) おかかあえ	牛乳, 鮭, 鶏卵, きす, いか, 花かつお	米, 三温糖, 米油, 薄力粉	れんこん(根茎、生), 乾しいたけ(乾), にんじん(根、皮つき、生), 糸みつば(葉、生), こまつな(葉、生), だいこん(根、皮つき、生), 西洋かぼちゃ(果実、生), りょくとうもやし(生)	777 kcal 36.4 g 21.8 g 3.4 g
13 火	ごはん	○	卵とコーンのスープ 豆腐といかの中華煮 なめらかプリン	牛乳, 鶏卵, 豚肉, いか, 木綿豆腐, 生クリーム	米, じゃがいもでん粉, 米油, 三温糖	根深ねぎ(葉、軟白、生), スイートコーン(缶詰、クリーム), しょうが(根茎、生), にんにく(りん茎、生), にんじん(根、皮つき、生), はくさい(結球葉、生), 乾しいたけ(乾), チンゲンサイ(葉、生)	804 kcal 35.2 g 28.8 g 3.0 g
14 水	鮭のクリームスパゲティ	○	ポテトスープ コールスロー チョコレートケーキ	牛乳, 鮭, 生クリーム, 豚ベーコン, 鶏卵	スパゲティ, オリーブ油, 米油, バター, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖, チョコレート	トマト(りん茎、生), マッシュルーム(水煮缶詰), かつお(葉、 通年平均、生), にんじん(根、皮つき、生), キャベツ(結球葉、生), きゅうり(果実、生), スイートコーン(缶詰、ホウロウ), セロリ(葉柄、生)	877 kcal 35.2 g 34.9 g 3.0 g
15 木	コーンピラフ	○	チリコンカン 白菜スープ チーズオムレツ	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこ豆, 豚ベーコン, 鶏卵, チーズ	米, 有塩バター, 米油, 三温糖	トマト(りん茎、生), スイートコーン(缶詰、ホウロウ), にんにく(りん茎、生), にんじん(根、皮つき、生), トマト(缶詰、ホウロウ、塩無添加), はくさい(結球葉、生), えのきたけ(生), かつお(葉、通年平均、生), キャベツ(結球葉、生)	851 kcal 35.6 g 32.3 g 3.9 g
16 金	枝豆しらすごはん	○	豚汁 ししやもの香味揚げ わかめサラダ パニライス	牛乳, しらす干し, 豚肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, ししやも, わかめ, パニライス	米, 白ごま, ごま油, さといも, じゃがいもでん粉, 米油, 三温糖	えだまめ(冷凍), ごぼう(根、生), にんじん(根、皮つき、生), だいこん(根、皮つき、生), 根深ねぎ(葉、軟白、生), にんにく(りん茎、生), しょうが(根茎、生), かつお(葉、生), きゅうり(果実、生), キャベツ(結球葉、生)	863 kcal 33.8 g 32.7 g 2.7 g
19 月	A: 揚げパン(きなこ) B: 揚げパン(ココア)	○	クリームシチュー ごまドレサラダ みかん入り杏仁豆腐	牛乳, きな粉, 鶏肉, 生クリーム, 粉寒天	米油, コッペパン, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, ごま油, 白ごま, 三温糖	にんじん(根、皮つき、生), トマト(りん茎、生), ぶなしめじ(生), まいたけ(生), マッシュルーム(水煮缶詰), かつお(葉、通年平均、生), キャベツ(結球葉、生), きゅうり(果実、生), スイートコーン(缶詰、ホウロウ), 温州蜜柑(缶詰、果肉)	884 kcal 35.5 g 37.6 g 2.8 g
26 月	ごはん	○	沢煮椀 鱈の味噌煮 もやしの甘酢あえ 里芋のそぼろ煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さば, 赤みそ, 白みそ, 鶏肉	米, 三温糖, ごま油, 米ぬか油, さといも, じゃがいもでん粉	ごぼう(根、生), にんじん(根、皮つき、生), たけのこ(水煮缶詰), だいこん(根、皮つき、生), えのきたけ(生), しょうが(根茎、生), りょくとうもやし(生), きゅうり(果実、生), グリンピース(冷凍)	810 kcal 37.5 g 26.9 g 4.0 g
27 火	親子丼	○	みそ汁 ゆかり漬 スイートポテト	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 生クリーム, 鶏卵	米, 上白糖, じゃがいもでん粉, さつまいも, 三温糖, 有塩バター	乾しいたけ(乾), にんじん(根、皮つき、生), トマト(りん茎、生), グリーンピース(冷凍), はくさい(結球葉、生), キャベツ(結球葉、生), きゅうり(果実、生)	852 kcal 32.6 g 25.1 g 2.8 g
28 水	ごはん	○	春雨スープ ハンバーグ 青のりポテト レモンサラダ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 鶏卵, あおのり	米, はるさめ, 米油, パン粉, 三温糖, じゃがいも	にんじん(根、皮つき、生), トマト(りん茎、生), レモン(果汁、生), キャベツ(結球葉、生), きゅうり(果実、生)	808 kcal 33.5 g 27.1 g 3.7 g
29 木	わかめごはん	○	あさりのみそ汁 チーズクロquette ごぼうサラダ 果物	牛乳, わかめ, あさり(水煮), 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 豚肉, 大豆, チーズ, 鶏卵	米, 白ごま, 米油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, ごま油, 三温糖	はくさい(結球葉、生), 根深ねぎ(葉、軟白、生), トマト(りん茎、生), にんじん(根、皮つき、生), ごぼう(根、生), キャベツ(結球葉、生), きゅうり(果実、生), 温州蜜柑(缶詰、普通生)	850 kcal 30.7 g 28.5 g 4.0 g