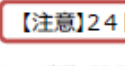


令和7年

2月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
(給食総選挙★選抜メニュー) 2月3日は、給食総選挙 1位 のメニューを組み合わせた献立です！3部門の1位がギュギュッと詰まった献立が出来上がりましたよ！みなさんが投票したメニューは入っていましたか ^ ^ ? 											
3 給食総選挙★選抜メニュー		4 追いかけ節分献立		5		6		7 事八日			
ハンバーグカレー きのこのスープ ごまドレサラダ フルーツポンチ  エネルギー：971kcal/蛋白質：30.9g/脂質：37.2g		恵方巻かない丼 すまし汁 即席漬け きなこ豆  エネルギー：876kcal/蛋白質：31.3g/脂質：44.1g		ピラフ ミルクスープ ツナサラダ かぼちゃのプリン  エネルギー：790kcal/蛋白質：24.7g/脂質27.9g		ジャーチャー麺 ワンタンスープ 海藻サラダ 青のりポテト ぶどうゼリー  エネルギー：840kcal/蛋白質：34.5g/脂質：24.7g		ひじきごはん お事汁 ししゃもフライ ごまあえ ほうじ茶ミルクプリン  エネルギー：847kcal/蛋白質：34.1g/脂質：30.3g 【注意】24日は給食がないよ！		この週の 予約締切日は 1月23日(木)	
10		11 建国記念の日		12		13		14			
ごはん 豚汁 五目卵焼き おかかあえ いちごあずき白玉  エネルギー：800kcal/蛋白質：33.9g/脂質：21.5g		憲法記念日  エネルギー：842kcal/蛋白質：33.6g/脂質：28.7g		ごはん にらたまスープ 回鍋肉 なめたけ和え じゃがいもの香味揚げ  エネルギー：782kcal/蛋白質：32.7g/脂質：21.9g		わかめごはん みそ汁 魚の西京焼き おかかあえ 小豆のせ豆乳ミルクプリン  エネルギー：729kcal/蛋白質：33.2g/脂質：21.1g		キャロットライスのクリームソースがけ きのこのスープ フレンチサラダ チョコとくるみのブラウニ  エネルギー：813kcal/蛋白質：25.3g/脂質：33.4g この週の 予約締切日は 1月31日(金)			
17		18		19 A B 献立		20 給食なし		21 給食なし			
豆腐のうま煮 酸辣湯 もやしの甘酢あえ ごま団子 エネルギー：819kcal/蛋白質：35.2g/脂質：22.8g		ごはん 豚汁 魚のフライタルタル添え レモンサラダ かぼちゃの煮物 果物 エネルギー：842kcal/蛋白質：33.6g/脂質：28.7g		ハーフターメリックライス A 手作りプチパン (ハムとチーズ) B 手作りプチパン (チョコ) ポークシチュー 海藻サラダ オレンジゼリー  エネルギー：814kcal/蛋白質：30.7g/脂質：25.1g		それぞれの高校の卒業式前日に、「卒業祝い献立」を実施します！献立は総選挙の時のアンケート等も参考にしていますよ♪お楽しみに ^ ^				この週の 予約締切日は 2月7日(金)	
24 天皇誕生日の振替休日		25 給食なし		26							
振替休日				ごはん 呉汁 鶏肉のから揚げ 磯辺和え さつまいものレモン煮 エネルギー：871kcal/蛋白質：40.0g/脂質：21.7g		五目チャーハン 春雨スープ 手作りプチ肉まん パンサンスー 杏仁豆腐  エネルギー：940kcal/蛋白質：35.6g/脂質：32.1g		ひつまぶし風 ひつまぶしのおだし 浅漬け 肉じゃが 紅白牛乳かん  エネルギー：793kcal/蛋白質：33.1g/脂質：18.7g この週の 予約締切日は 2月14日(金)			

※天候や入荷の都合により、メニューが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、毎日牛乳が付きます。



給食だより 2月号



豆まきで、鬼を払って、福よぼう！

「節分」は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。昔の日本では、春は一年の始まりとされて特に大切に扱われたため、春が始まる前の日を今でも「節分」と呼ぶそうです。

今月は、「節分」の風習についてご紹介します。



豆をまいて厄払い

「鬼は外、福は内！」の掛け声とともに豆をまく「豆まき」は昔、大豆を鬼の目に投げて鬼を退治したという言い伝えからきています。「魔の目（魔目＝まめ）」に豆を投げつけ、「魔を滅する（魔滅）」に通じるそうです。



鰯と柊で魔除け

柊の枝に鰯の頭をさして戸口に飾るのは、柊の葉のトゲで鬼の目をさして家の侵入をふせぎ、鰯のにおいで鬼が逃げたという言い伝えからきています。



節分の大豆があまったら、「きなこ豆」を作ってみませんか？

（材料）・いり大豆
・さとう
・水
・きなこ

（分量の割合の目安）

大豆：さとう：水：きなこ
＝10：5：1：1

（作り方）①小さいフライパンに、水とさとうを加え、弱火でさとうを煮溶かし、さとう水を作る。
②①に大豆を加え、豆全体にさとう水をからめる。
③火を止め、きなこを手早く、数回にわけながら豆全体にまぶしたら完成！
※事前に炒って冷ました大豆を使うと、より香ばしい仕上がりに！

3校給食総選挙、結果はいかに・・・

12月に、3校の全学年がそろそろ最後の日（2月3日）の献立を決める「3校給食総選挙」を実施しました。給食に登場する料理の中から「ごはん部門」、「おかず部門」、「デザート部門」の3部門とそれぞれに5つずつ料理の選択肢を用意し、各部門の好きな料理に1人1票ずつ投じてもらいました。アンケートに参加・協力してくださった皆さま、ありがとうございました！その結果を、各部門3位まで発表していきます＾＾

ごはん部門

カレーライス(20票)



おかず部門

ハンバーグ(16票)



デザート部門

フルーツポンチ(16票)



みなさんの投票の結果より、2月3日の献立には

「カレーライス」、「ハンバーグ」、「フルーツポンチ」の登場が決定！



おまけの「もう一度、これが食べたい！」のコーナーでは、ロールキャベツ、親子丼、酸辣湯、ひつまぶし風、回鍋肉、キムチチャーハン、ジャージャー麺、かぼちゃプリン、ほうとう、ハヤシライス、ツナサラダ、あじフライ、ちらし寿司、豚汁、シチューなどが挙がりました。今後の献立の参考にさせていただきます！ありがとうございました！



給食室からこんにちは！

～ 2月の給食にむけて「3校 給食総選挙」を行いました ～

墨田工科・蔵前工科・第三商業のグループ3校で、給食総選挙を実施しました。今回は「ごはん部門」、「おかず部門」、「デザート部門」の3つの部門の中に、それぞれ4こずつ料理の選択肢を設け、部門ごとに一人一票ずつ投票してもらいました。

結果は上記の通りです！各校ごとに部門別の結果は様々でしたが、個人的に驚きの結果だったのがデザート部門！なんと、「フルーツポンチ」が圧倒的1位でした！！中には「フルーツポンチが何よりも大好き！」という声もあがる程で、そのあまりの人気ぶりには栄養士もびっくりです＾＾ 皆さんが選んだ献立、ぜひお楽しみに！

〔配布用献立表〕

2025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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ハンバーグカレー	○	きのこスープ ごまドレサラダ フルーツポンチ	牛乳、ベーコン、クリーム、豚肉、豆腐	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉、ごま油、ごま、ごま、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、 ﾀﾏｷﾞ 、にんじん、りんご、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん、 ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	971 kcal 30.9 g 37.2 g 4.0 g
4火	恵方巻かない丼	○	すまし汁 即席漬け きなこ豆	牛乳、魚、卵、かに風味かまぼこ、まこんぶ、わかめ、蒸しかまぼこ、きな粉	米、油、でんぶん、三温糖、上白糖	かんぴょう、にんじん、乾しいたけ、きゅうり、こまつな、はくさい	876 kcal 31.3 g 44.1 g 2.2 g
5水	ピラフ	○	ミルクスープ ツナサラダ 南瓜のプリン	牛乳、ベーコン、ツナ、卵、クリーム	米、バター、油、じゃがいも、三温糖	ﾀﾏｷﾞ 、コーン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、西洋かぼちゃ	790 kcal 24.7 g 27.9 g 3.1 g
6木	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 海藻サラダ 青のりポテト ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ、鶏肉、わかめ、あおのり、粉寒天	ラーメン、油、三温糖、でんぶん、ワントンの皮、ごま油、じゃがいも、上白糖	しょうが、にんにく、乾しいたけ、たけのこ、ねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、 ﾀﾏｷﾞ 、にら、にんじん、だいこん、セロリ、コーン、ぶどう、 ﾋﾞｰﾂ	840 kcal 34.5 g 24.7 g 4.3 g
7金	ひじきごはん	○	お事汁 ししゃもフライ ごまあえ ほうじ茶ミルクプリン	牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、鶏肉、ささげ、にぼし、白みそ、 ｶﾌﾞﾅｼﾔﾂ 、粉寒天、クリーム	米、油、三温糖、こんにゃく、さといも、小麦粉、パン粉、ごま、上白糖	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、はくさい、こまつな	847 kcal 34.1 g 30.3 g 3.9 g
10月	ごはん	○	豚汁 五目卵焼き おかかあえ いちごあずき白玉	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、にぼし、鶏肉、卵、花かつお、小豆	米、ごま油、さといも、油、三温糖、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 ﾀﾏｷﾞ 、乾しいたけ、キャベツ、りょくとうもやし、いちご	800 kcal 33.9 g 21.5 g 2.7 g
12水	ごはん	○	にらたまスープ 回鍋肉 なめ茸あえ じゃがいもの香味揚げ	牛乳、卵、豚肉、赤みそ、わかめ	米、でんぶん、油、三温糖、じゃがいも	ﾀﾏｷﾞ 、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、青ピーマン、えのきたけ、みずな、はくさい	782 kcal 32.7 g 21.9 g 3.7 g
13木	わかめごはん	○	みそ汁(芋・玉葱) 魚の西京焼き おかかあえ 小豆のせ豆乳ミルクブリ	牛乳、わかめ、赤みそ、白みそ、にぼし、魚、西京みそ、花かつお、粉寒天、調製豆乳、クリーム、小豆	米、ごま、じゃがいも、油、三温糖、上白糖	ﾀﾏｷﾞ 、りょくとうもやし、こまつな、にんじん	729 kcal 33.2 g 21.1 g 3.4 g
14金	キャロットライスのクリームソースかけ	○	きのこスープ フレンチサラダ チョコとくるみのブラウニー	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵	米、油、バター、小麦粉、上白糖、ミルクチョコレート、くるみ	にんじん、 ﾀﾏｷﾞ 、マッシュルーム、コーン、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ	813 kcal 25.3 g 33.4 g 2.8 g
17月	豆腐のうま煮丼	○	酸辣湯 もやしの甘酢あえ ごま団子	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵、豆腐、卵、ハム、小豆	米、ごま油、三温糖、でんぶん、油、白玉粉、ごま	しょうが、にんじん、 ﾀﾏｷﾞ 、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、乾しいたけ、こまつな、りょくとうもやし、きゅうり	819 kcal 35.2 g 22.8 g 3.2 g
18火	ごはん	○	豚汁 魚のフライタルタル添え レモンサラダ かぼちゃの煮物、果物	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、にぼし、魚	米、ごま油、さといも、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、きゅうり、たくあん、レモン、キャベツ、西洋かぼちゃ、いちご	842 kcal 33.6 g 28.7 g 3.3 g
19水	ターメリックライス (ハーフ) A手作りプチパン(ハムとチーズ) B手作りプチパン(チョコ)	○	ボークシチュー 海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳、豚ショルダーベーコン、チーズ、豚肉、大豆、わかめ、粉寒天	米、強力粉、上白糖、バター、油、じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉、チョコ、ココア	ﾀﾏｷﾞ 、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、だいこん、セロリ、コーン、オレンジジュース、みかん	814 kcal 30.7 g 25.1 g 3.0 g
26水	ごはん	○	呉汁 鶏肉の唐揚げ 磯辺あえ さつまいものレモン煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、にぼし、赤みそ、白みそ、豆乳、鶏肉、刻みのり	米、しらたき、さといも、三温糖、でんぶん、油、さつまいも、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、レモン(	871 kcal 40.0 g 21.7 g 2.4 g
27木	五目チャーハン	○	春雨スープ(椎茸・人参・玉ねぎ) 手作りプチ肉まん パンサンスー 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、卵、粉寒天、クリーム	油、ごま油、米、普通はるさめ、強力粉、三温糖、でんぶん、ごま、上白糖、アーモンドエッセンス	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、グリーンピース、 ﾀﾏｷﾞ 、りょくとうもやし、きゅうり、みかん	936 kcal 34.9 g 32.1 g 3.8 g
28金	ひつまぶし風	○	ひつまぶしのおだし 白菜の浅漬 肉じゃが 紅白牛乳かん	牛乳、まいわし、刻みのり、まこんぶ、花かつお、豚肉、さつま揚げ、粉寒天、クリーム	米、でんぶん、三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも、上白糖	しょうが、こねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、 ﾀﾏｷﾞ 、さやいんげん、いちご	793 kcal 33.1 g 18.7 g 3.0 g