

2月 給食だより

No.10

令和8年1月30日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

ランチルーム給食の実施

12月ごろからランチルーム給食を開始しました。

実施する目的は、

・食事をしながらコミュニケーションをとることで楽しい共食につなげ、心の豊かさを養うこと

・食事のマナーを意識し、相手を思いやり気持ちよく食事をする

です。学校給食の目標のひとつに、「学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと」とあります。これは1人で食事をするよりも共食をすることで身につく力です。給食時間は30分と短ですが、日々、給食の準備や片付けをクラスで協力して行ったり友達や先生と楽しく食事をしたりすることを通して、好ましい人間関係を育てる時間にもなります。また、楽しい食事の時間にするには食事のマナーを守ることが大切です。一緒に食べている相手が気持ちよく食事できるよう、この機会を通して正しい食事のマナーを身に付けてほしいと思います。

1月までに3年生、2年生、おおぐま学級がランチルーム給食を行いました。本校では対面で給食を食べる機会がなかったため、実施前には緊張している生徒もいましたが、給食を食べ始めると自然と会話が弾み和やかな様子がみられました。1年生は2月に実施予定です。実施日は献立表で確認してください。



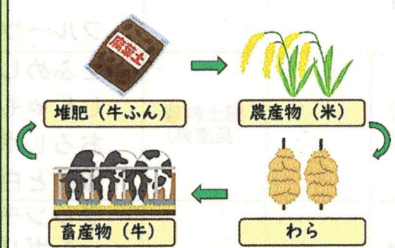
有機米ってどんなお米？

近年、学校給食において有機農産物を使用する動きがみられ、世田谷区でも昨年度に続き、有機米を給食に取り入れています(月に1回)。有機米とは、原則、化学肥料や農薬を使わずに微生物や生き物の力を借りて自然の力で育てられたお米のことです。私たちがお米を買う時は、価格、味、銘柄、産地など様々な情報をもとにお米を選んでいると思います。そのひとつに「環境に配慮したお米」として有機米があることをぜひ覚えていただきたいです。化学肥料等を使わない分、肥料の原料の輸送時に排出される二酸化炭素が抑制され、わらを飼料として使うことで資源を循環させることができます。有機米を食べることは単に栄養をとるだけでなく、自然環境を守ることにもつながります。

通常のお米と有機米の比較

	通常のお米	有機米
肥料や農薬の種類	制限なし	指定された肥料や農薬のみ使用可
精米店	どこでも可	有機米を扱う認証を受けた精米店のみ
価格	安い	高い

自然の資源の循環



～給食のレシピを紹介します～

パリパリサラダ

<材料(5人分)>

生ワントンの皮	30g	★サラダ油	小さじ2
揚げ油	適量	★酢	小さじ2
にんじん	中1/2本	★しょうゆ	大さじ1
キャベツ	180g	★砂糖	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個	★しょうが汁	少々
コーン缶	60g		

<作り方> ※鍋でお湯を沸かしておく。

- ① ワントンの皮、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、玉ねぎは1～2mmのスライスにする。コーン缶は汁を切っておく。
- ② お湯が沸いたらにんじんを入れてゆでる。にんじんが柔らかくなったら、キャベツ、玉ねぎ、コーンを順に入れて、さっとゆでる。
- ③ ②をザルにあげて水冷し、水気を切る。
- ④ 揚げ油を170～180℃に熱し、ワントンの皮を揚げる。
- ⑤ ★の調味料を合わせて耐熱容器に入れる。電子レンジで500W約20秒加熱する。電子レンジから出してよく混ぜる。
- ⑥ 野菜、ドレッシングを和え、⑤をのせる。

2月 学校給食予定献立表

世田谷区立北沢中学校

令和8年2月

日	ランチ ルーム	給食 行事	献立名	牛乳	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
2月			ご飯 鯖のピリ辛ソースかけ 菜花のおかか和え かき玉汁	○	さば みそ 糸けずり 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 りんご にんじん 小松菜 なばな もやし 人参 えのき茸 長ねぎ	776 kcal 33.2 g 32.9 g 2.6 g
3火		節分	節分ご飯 いわしの梅肉揚げ ごま和え 小松菜のみそ汁	○	大豆 刻みこんぶ 油揚げ まいわし 豆腐 みそ	米 砂糖 でん粉 油 ごま 砂糖	人参 梅干し 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ えのき茸 小松菜	722 kcal 30.5 g 26.3 g 3.4 g
4水			ジョア（プレーン） ピザサンド さつま芋シチュー こんにゃくサラダ くだもの（甘平）		ジョア（プレーン） 大豆 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 いんげん豆 粉チーズ	無塩パン 油 油 さつま芋 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 甘平	751 kcal 33.8 g 22.8 g 2.4 g
5木	1A		豚キムチ丼 ナムル くだもの（りんご）	○	豚肉 砂糖 ごま油 ごま	米 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ キムチ 白菜 にはら もやし 小松菜 人参 にんにく りんご	746 kcal 27.8 g 23.8 g 2.8 g
6金	1B	受けん 応援献立	麦ご飯 タレカツ 切り干し大根の煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	○	豚肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 ざらめ糖 油 砂糖	生姜 切干し大根 人参 干し椎茸 キャベツ 人参 長ねぎ	827 kcal 36.1 g 24.7 g 3.2 g
9月			麦ご飯 スタミナ納豆 鶏肉と大根のうま煮 ツナサラダ	○	鶏肉 納豆 鶏肉 ほたてが い 生揚げ ツナ	米 大麦 ごま油 砂糖 油 里芋 砂糖 油 砂糖	生姜 にんにく こねぎ 人参 大根 こんにゃく たけのこ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	783 kcal 37.2 g 27.6 g 2.6 g
10火			メキシカンピラフ じゃこサラダ ポテトスープ 明日葉マフィン	○	豚肉 ウィンナー じゃこ ベーコン 鶏卵 調整豆乳 おから	米 油 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ コーン 赤ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 あしたば粉	789 kcal 24.8 g 28.6 g 3.1 g
12木		郷土料理 （青森県）	ご飯 イカメンチ カリカリ油揚げ入りおひたし せんべい汁	○	いか 鶏肉 みそ 油揚げ 鶏肉	米 小麦粉 でん粉 油 油 南部せんべい	玉ねぎ キャベツ しょうが（酢漬） もやし 人参 小松菜 人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	722 kcal 31.5 g 24.5 g 2.9 g
13金			スパゲティミートソース マセドアンサラダ チョコレートケーキ	○	大豆 豚肉 粉チーズ ハム 鶏卵	スパゲッティ 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 バター 砂糖 スイートチョコ 上新粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト缶 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 干しぶどう	891 kcal 35.3 g 32.9 g 2.5 g
16月			チキンカレーライス シーフードサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 レンズ豆 ピザチーズ いか えび ヨーグルト	米 大麦 油 じゃが芋 はちみつ バター 小麦粉 油 砂糖 はちみつ	にんにく セロリー 生姜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ みかん缶（甘夏） バイン缶 りんご缶	884 kcal 30.8 g 25.1 g 2.4 g
17火		郷土料理 （兵庫県）	とふめし ししゃものいそべ揚げ おろしポン酢和え 鶏肉と白菜のみそ汁	○	豆腐 さば（水煮） 油揚げ ししゃも 青のり ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 油 油 砂糖	ごぼう 人参 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 レモン 人参 白菜 長ねぎ	724 kcal 35.0 g 27.6 g 3.7 g
18水			フレンチトースト ハンガリアンシチュー 海藻サラダ くだもの（みかん）	○	牛乳 鶏卵 豚肉 レンズ豆 粉チーズ わかめ	食パン バター 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 もやし キャベツ コーン みかん	774 kcal 30.9 g 28.7 g 3.0 g
19木		食育の日	ちゃんぽん麺 青のりポテト ホワイトゼリー	○	豚肉 なんと いか うずら卵 大豆 青のり 寒天 ゼラチン カルピス	ちゃんぽん 油 でん粉 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 長ねぎ	726 kcal 30.6 g 25.2 g 3.8 g
20金		有機野菜 の日 （じゃがいも）	ご飯 ひじきふりかけ あんかけ玉子焼き 小松菜の磯和え じゃがいものみそ汁	○	ひじき 糸けずり 豚肉 しらす干し 豆腐 鶏卵 のり 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋	たけのこ 長ねぎ 生姜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 小松菜	715 kcal 31.6 g 23.4 g 3.3 g
24火			レタスチャーハン パリパリサラダ 白菜のピリ辛坦々スープ オレンジゼリー	○	豚肉 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 ごま油 油 ワンタンの皮 油 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 レタス キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 にんにく 生姜 人参 白菜 小松菜 みかんジュース	750 kcal 25.9 g 28.2 g 2.5 g
26木			黒砂糖パン ポテトとブロッコリーのグラタン ミネストローネ くだもの（デコポン）	○	鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ダイストマト缶 デコポン	794 kcal 31.9 g 29.6 g 3.3 g
27金		有機米 給食	ご飯 鯖のみそ煮 糸こんにゃくともやしの和え物 いものこ汁	○	まさば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 油 里芋	生姜 長ねぎ こんにゃく もやし 人参 にんにく 人参 大根 しめじ 長ねぎ	732 kcal 34.7 g 25.7 g 2.5 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※食材欄において、下線の引いてある食材は東京都産を使用予定です。