

# 給食だより 2月

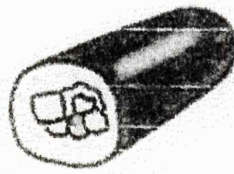
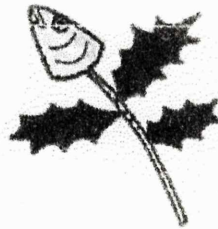
2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。  
3年生はいよいよ入試が、全学年2月下旬には学年末考査があります。体調を整えて実力が発揮できますように！  
節分の豆まきには、寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができますようにという願いが込められています。

## 節分～せつぶん～

節分には、「季節を分ける」という意味があり、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。しかし旧暦で立春が年の始まりにあたることから、立春の前日の節分が大きな意味を持つようになりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日です。大晦日の節分に邪気を払い、新年を幸多き年として迎えられようという願いを込めて様々な行事が行われます。

### ～節分いわし～

いわしを焼く匂いと煙が鬼を払うといわれ、袴の袴に焼いたいわしの頭を刺して戸口に飾り、魔除けにします。



### ～恵方巻～

関西を中心に行われる風習で、その年の年神様がいらっしゃる方向に向かって無言で太巻きをまるかぶりします。縁を切らないようにという意味から、切らずに食べます。

### ～豆まき～

鬼の目をうち、魔を滅するという意味から豆をまきます。昔は、災害や病、飢饉などは鬼の仕業と考えられ、鬼は邪気や厄の象徴とされてきました。豆まき後は、年の数(+1の地域もある)だけ豆を食べます。



## 夜遅くまで頑張る人へ！…夜食のポイント

冬は、寒さから体に様々なストレスがかかります。体を作り、健康を保つための栄養は3食の食事から摂ることが基本です。しかし、受験やテスト前など、遅くまで勉強に取り組んでいるとどうしてもお腹が空いて集中できない…という人もいるのではないのでしょうか。食べすぎて翌日の不調につながるような悪循環にならないように、以下の注意点を守り、大変な時期を乗り切りましょう。

### ～夜食は200kcal までを目安に！～

1日の総カロリーの1割程度を目安に。塩分や油の多いものは避け、消化の良いうどん、ふかし芋、バナナ、ホットミルクなどがおすすめです。



### ～時間は21時までに！～

夜遅い時間の食事は、胃がもたれて翌日の朝ご飯が食べられなくなります。また、夜食が習慣化すると生活が夜型になってしまい、朝から始まる試験に本来の実力が発揮しにくくなります。

### ～体脂肪に注意して、運動も！～

成長期に体重が増えるのは普通です。しかし、高校でも運動を続けたいと思っている人は太り過ぎを避けたいところですね。そんな人は、体脂肪をチェックしましょう。体脂肪が大きく増加しているようなら、野菜の多い食事やおやつ内容に気をつけましょう。また、普段の生活の中で、意識して歩くなど体を動かすことを心がけましょう。



## ～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

図書委員会リクエスト企画 2/12(水)・2/17(月)

### 『東京卍リベンジャーズ』

和久井健/作 講談社

2/12  
尾山台中

主人公の花垣武道は、中学生時代の彼女だったヒナタが事故で死亡した事がきっかけとなり、学生時代にタイムリブします。恋人を救うために、何度も立ち上がり、仲間とともに戦う人気コミックです。

#### ～Menu～

- \*カルピ丼
- \*トック卵スープ
- \*いちご\*牛乳



### 『給食のおにいさん』

遠藤彩晃/著 幻冬舎

2/17  
奥沢中

小学校の臨時給食調理員になった佐々目宗。フレンチシェフのプライドがある彼は、給食に情熱を

#### ～Menu～

- \*ビーフシチュー
- \*フルーツポンチ
- \*ソフトフランスパン
- \*コーンのサラダ\*牛乳

かける栄養士や個性豊かな仲間と囲まれているうちに、給食とはどういうものなのかかわかってきます。





# [ 配布用献立表 ]

2025年 2月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

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
3月	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 白菜と油揚げのおひたし 呉汁	牛乳, いわし, 油揚げ, 糸けずり, けずりぶし(花かつお), 生揚げ, 大豆	米, おおむぎ, 米粉, でん粉, 油, さとう, ごま油, さといも	しょうが, こまつな, 白菜, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, (干)しいたけ, ねぎ	775 kcal 33.6 g
4火	カツ丼 《入試応援献立》	○	じゃがいものみそ汁 オレンジ(ぼんかん)	豚肉, 鶏卵, 牛乳, けずりぶし(花かつお), わかめ	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉, 油, さとう, でん粉, じゃがいも	たまねぎ, 切干しだいこん, 糸みつば, にんじん, こまつな, ぼんかん	844 kcal 38.6 g
5水	ピロシキ風パン	○	オリヴィエサラダ ボルシチ	豚肉, 豚肝臓, 牛乳, 豚肉, レンズまめ	ミルクパン, 油, 春雨, さとう, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, ピーツ	765 kcal 31.6 g
6木	有機米ごはん	○	ぎんだらの西京焼き みぞれ汁 野菜のからしあえ	牛乳, ぎんだら, けずりぶし(花かつお), 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, さとう, でん粉	にんじん, 白菜, だいこん, 水菜, キャベツ, もやし, こまつな	771 kcal 33.0 g
7金	キムチチャーハン 《尾山台中学校3年生 リクエスト給食》	○	春巻き ワタンスープ(皮のみ)	豚レバーミンチ, 豚肉, 牛乳, 豚肉, 豚肉	米, おおむぎ, 油, 油, 春雨, でん粉, 小麦粉, 春巻の皮, ワタの皮, ごま油	にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬), ピーマン, たけのこ(水煮), もやし, にら, (干)しいたけ, しょうが, こまつな	731 kcal 26.3 g
10月	大豆入りドライカレー	○	海藻サラダ オレンジ(不知火)	豚肉, 大豆, レンズまめ, 牛乳, わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, ピーマン, だいこん, きゅうり, デコポン	748 kcal 27.0 g
11火	<b>建 国 記 念 の 日</b>						
12水	カルピ丼 《図書コラボ給食》	○	トック入り卵スープ いちご	豚肉, 豚肉, 牛乳, けずりぶし(花かつお), こんぶ, 鶏肉, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, でん粉, さとう, 車麩, ごま油, ごま, でん粉, トック	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, 万能ねぎ, にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ, いちご	802 kcal 32.9 g
13木	根菜ときのこの炊き込みごはん	○	鮭の塩こうじ焼き みそけんちん汁 切干のあえもの	豚肉, 牛乳, 鮭, けずりぶし(花かつお), 油揚げ, 豆腐	米, もち米, ごま油, さとう, さつまいも, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, しめじ, まいたけ, だいこん, ねぎ, 切干しだいこん, キャベツ, こまつな	741 kcal 38.5 g
14金	アマトリチャーナ(別出し)	○	じゃこサラダ ココアマフィン	ベーコン, 粉チーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, さとう, ごま, ごま油, 小麦粉, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), ダイストマト(缶), キャベツ, きゅうり, こまつな	834 kcal 30.2 g
17月	ソフフランスパン 《図書コラボ給食》	○	ビーフシチュー コーンのサラダ フルーツポンチ	牛乳, 牛肩肉, 豚レバーミンチ, シュレッドチーズ, 生クリーム	ソフフランスパン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍), みかん(缶), もも(缶詰果肉), パインアップル(缶)	763 kcal 26.8 g
18火	しょうゆラーメン	○	ししゃもの香り揚げ きゅうりの酢の物	豚肉, 牛乳, ししゃも, あおのり, わかめ	蒸し中華めん, 油, 油, ごま油, でん粉, 小麦粉, さとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 白菜, ねぎ, きくらげ(乾), こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし	786 kcal 33.1 g
19水	チキンライス	○	チーズオムレツ(ケチャップなし) ポトフ	鶏肉, 牛乳, ダイスターズ, 牛乳, レンズまめ, 鶏卵, ベーコン, 豚肉, ウィナー	米, おおむぎ, バター, 油, じゃがいも	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, しめじ, (冷)グリーンピース, キャベツ, セロリー, パセリ	760 kcal 32.7 g
20木	高野豆腐のそぼろ丼	○	練りごまのみそ汁 オレンジ(清見)	鶏ひき肉, 凍り豆腐, 牛乳, 豚肉, けずりぶし(花かつお), 油揚げ, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, じゃがいも, ごま	しょうが, にんじん, (干)しいたけ, ねぎ, さやいんげん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, こまつな, 清見オレンジ	784 kcal 34.1 g
21金	焼き鳥ねぎま丼	○	ごまあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉, 牛乳, けずりぶし(花かつお), 生揚げ, わかめ	米, おおむぎ, さとう, ごま油, ごま, ごま, じゃがいも	ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな	752 kcal 33.1 g
24月	<b>振 替 休 日</b>						
25火	<b>学 年 末 考 査① 給 食 は あ り ま せ ン</b>						
26水	<b>学 年 末 考 査② 給 食 は あ り ま せ ン</b>						
27木	揚げパン(きな粉)コッペ	○	ミネストローネ カラフルサラダ いちご	きな粉, 牛乳, ベーコン, 豚肉	ミルクパン, 油, さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, ダイストマト(缶), キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍), りんご, いちご	742 kcal 27.1 g
28金	きびごはん	○	ぶりの照り焼き 大根とえのきのみそ汁 五目きんぴら	牛乳, ぶり, けずりぶし(花かつお), 豆腐, 油揚げ, わかめ, さつま揚げ	米, きび, でん粉, ごま油, さとう, ごま	しょうが, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	750 kcal 37.6 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

※2月4日は、入試応援献立『カツ丼』です。体調を整えて、実力が発揮できますように！

※2月6日は、有機米を使用したご飯です。

※2月7日は、尾山台中学校3年生のリクエスト給食です。人気のキムチチャーハン、春巻きです。楽しみですね！

※2月12日、17日は、両校の図書委員による『リクエスト図書コラボ給食』です。

12日は、尾山台中学校の図書委員のリクエストで、『東京リベンジャーズ』から【カルピ丼】、17日は奥沢中学校の図書委員のリクエストで、『給食のおにいさん』より【ビーフシチュー、フルーツポンチ】です。楽しんでください！