



# 令和6年度

# 給食献立表 (2月)



さくらの学び舎 世田谷区立桜丘中学校

月	火	水	木	金
<b>3【行事食:節分&amp;立春】</b> <b>節分いわしの蒲焼き丼</b> <b>野菜の辛子醤油あえ</b> <b>立春大吉豆腐の呉汁</b> <b>牛乳</b>	<b>4</b> <b>ご飯</b> <b>鶏と野菜のつくね</b> <b>香味大根</b> <b>あんかけ汁</b> <b>牛乳</b>	<b>5</b> <b>リクエスト給食</b> <b>(1年生)</b>	<b>6【生徒作成献立:1E】</b> <b>カレーうどん</b> <b>大豆とじゃこの甘辛揚げ</b> <b>りんご</b> <b>牛乳</b>	<b>7【行事食:事始め】</b> <b>ごはん</b> <b>鮭と野菜の甘辛焼き</b> <b>塩肉じゃが</b> <b>おこし汁</b> <b>牛乳</b>
焼く時の煙と匂いが邪気を払うことから節分にいわしを食べます。また、立春には白いものを食べると縁起が良いとされています。	つくねは、ひき肉などに調味料を加えてよく練った(つくねた)もののことです。ごぼうや生姜を入れて風味良く仕上げます。	1年生からのリクエストです。内容は当日までのお楽しみ。裏面の食材を見て予想してみましょう。	テーマ:中学生に人気なおいしい給食 エフ点:カレーうどんて体があたたまるようにしました。	農作業が始まる日とされる事始め。健康や豊作を祈って小豆や野菜を入れた汁をいただきます。
<b>10【郷土料理(山梨県)】</b> <b>おざら</b> <b>せいだのたまじ</b> <b>きやべつとツナの香味和え</b> <b>ぶどうゼリー</b> <b>牛乳</b> 「たまじ」は小さなじゃがいものこと。小芋を無駄なく食べられる料理です。	<b>11</b> <b>建国記念日</b>	<b>12</b> <b>あんかけ焼きそば</b> <b>大根のゆず漬</b> <b>スイートポテト</b> <b>牛乳</b> カリウムや食物繊維が豊富な白菜をたっぷり使ってあんかけを作ります。体が温まります。	<b>13【生徒作成献立:1C】</b> <b>麻婆豆腐ごはん</b> <b>小松菜の中華ごまあえ</b> <b>いちご</b> <b>牛乳</b> テーマ:温まる健康給食 エフ点:6つの必要な栄養バランスを見ながら献立を考えました。	<b>14【図書コラボ給食】</b> <b>パンPKンパン</b> <b>ハニーマスタードチキン</b> <b>バジルドレッシングサラダ</b> <b>ポターージュ・ボン・ファム</b> <b>ミルクココアゼリー</b> 野菜の甘味を感じられるように具材をコトコト煮込んだためらかなポターージュを作ります。
<b>17</b> <b>テスト</b> <b>(給食はありません)</b>	<b>18</b> <b>テスト</b> <b>(給食はありません)</b>	<b>19</b> <b>ご飯</b> <b>回鍋肉(ホイコーロー)</b> <b>きゅうりともやしのナムル</b> <b>小松菜と卵の中華スープ</b> <b>牛乳</b> 定番中華料理の回鍋肉ですが「回鍋」は鍋に戻すという意味で本来は塊のまま煮た豚肉を鍋に戻して炒めた料理を意味します。	<b>20【有機米使用日、受検応援献立】</b> <b>秋田県産あきたこまち(有機米)</b> <b>チキンカツ</b> <b>蓮根と竹輪の出汁醤油あえ</b> <b>しょうが香る根菜味噌汁</b> <b>牛乳</b> 1月21日の都立一般入試応援献立です。見通しの良い食材や体の温まる食材で応援しています。	<b>21【せたがやそだち給食】</b> <b>ごはん</b> <b>白身魚と野菜の甘辛丼</b> <b>せたがやそだち小松菜の海苔あえ</b> <b>スキージ</b> <b>牛乳</b> 世田谷区の農地面積は23区で2位!地元で育てられた野菜「せたがやそだち」の小松菜を使った給食です。
<b>24</b> <b>振替休日</b>	<b>25【学び舎連携給食(桜丘小)】</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> <b>野菜のごまあえ</b> <b>大根のみそ汁</b> <b>牛乳</b> テーマ:体が温まる和食 エフ点:しょうがや冬の食材などを使って、体が温まる献立を考えました。	<b>26</b> <b>照り焼きチキンの和風スパゲティ</b> <b>青菜のとろみスープ</b> <b>りんごのケーキ</b> <b>牛乳</b> そのままでも食べられるりんごですが、焼くことで甘味と風味が増します。今回はデザートでいただきます。	<b>27</b> <b>キムチチャーハン</b> <b>五目卵焼き(甘酢あん)</b> <b>ワンタンスープ</b> <b>牛乳</b> キムチには乳酸菌が含まれています。乳酸菌は腸内菌のバランスを調整するなど体の調子を整えてくれます。	<b>28【生徒作成献立:1A】</b> <b>ミルクパン</b> <b>ポテトグラタン</b> <b>ウィンナーと野菜のスープ</b> <b>りんごゼリー</b> <b>牛乳</b> テーマ:グラタンで体を温めよう エフ点:スープに旬の野菜を多く取り入れました。

## 旬の食材 2月

春菊 大根 ねぎ ほうれん草  
小松菜 キウイ レモン ぼんかん  
ぶり わかさぎ さわら たら のり

## 生徒作成献立について

家庭科の授業で1年生が献立を作成しました。栄養士が各クラス1・2名の献立を選び、給食で提供しています。(1月から3月の期間で6名分)

旬の食材の利用や、各自で考えたテーマに沿った献立です。献立表には、献立作成者の考えたテーマと献立のポイントを掲載しています。献立作成者の想いを感じて食べてください。



## 図書コラボ給食 ~物語にでてきた料理~

### 『スープ屋しずくの謎解き朝ごはん』

著/ 友井 羊 (宝島社)

この本は桜丘中学校のメディアセンターにあります。

#### 《本の紹介》

フリーペーパーを制作する会社に勤める理恵は、仕事の忙しさと心配事から体調を崩していた。ある朝、電車を乗り過ぎて偶然降りた駅で「スープ屋しずく」を見つけた。お腹だけでなく心も満たしてくれる店で店主と言葉を交わすうちに、理恵の心配事の謎も解けていく。

#### 《料理について》

ポターージュ・ボン・ファムは、フランス家庭料理のスープです。にんじんとじゃがいも、セロリを使い、オレンジがかった乳白色のポターージュにアクセントになる黒こしょうが使われています。フランス語で「良い女性」を意味する「ボン・ファム」は、物語のキーワードにもなっています。

2月14日実施

『ポターージュ・ボン・ファム』