

# 平成30年度 2月予定献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	
1	金		【適性検査準備】給食はありません					
4	月		【適性検査採点】給食はありません					
5	火		【適性検査採点】給食はありません					
6	水	○	大豆ご飯 臭たくさんみそ汁 鱈の丸干し 野菜の磯和え ココア豆 <b>節分の日献立</b>	牛乳,大豆,豆腐,いわし,のり	米,もち米,さといも,片栗粉,揚げ油,砂糖	玉葱,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,にら,もやし,しめじ	775 Kcal 40.0 g	
7	木	○	セサミトースト クリームシチュー 人参ラペ 果物	牛乳,豚肉,牛乳,クリーム	パン,バター,ごま,はちみつ,油,じゃがいも,小麦粉,オリーブ油	セロリー,玉葱,にんじん,ほうれんそう,きゅうり,レモン,らっきょう,みかん	811 Kcal 31.2 g	
8	金	○	コシャリ(エジプトの炊き込みご飯) 竜田揚げ コーンサラダ <b>世界の料理 ~エジプト~</b>	牛乳,ひよこめ,レンズまめ,鶏肉	米,スパゲッティ,バター,米粉,揚げ油,砂糖,片栗粉油,砂糖	玉葱,トマト缶,にんにく,しょうが,キャベツ,コーン,にんじん,きゅうり	856 Kcal 32.8 g	
12	火	○	ご飯 春雨スープ 魚のねぎ塩ソースかけ ポテトサラダ ミルクプリン	牛乳,鯖,ハム,寒天,豆乳,クリーム	米,はるさめ,油,ごま,ごま油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,ねぎ,レモン,きゅうり,コーン,玉葱,黄桃缶	825 Kcal 29.8 g	
13	水	○	親子丼 キャベツのみそ汁 ゆず風味サラダ 果物	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ,わかめ	米,油,砂糖	玉葱,にんじん,しらたき,みつば,キャベツ,ブロッコリー,コーン,ゆず,ポンカン	834 Kcal 31.9 g	
14	木	○	ツナとおろしスパゲティ イタリアンサラダ ブラウニー <b>バレンタイン献立</b>	牛乳,まぐろ缶,のり,ベーコン,豆乳,クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,バター,砂糖,薄力粉	だいこん,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,にんにく	868 Kcal 27.7 g	
15	金		【合唱祭】給食はありません					
18	月	○	カレーライス 野菜のマリネ カフェラテゼリー	牛乳,豚肉,レンズまめ	米,米粒麦,油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,りんご	824 Kcal 26.0 g	
19	火	○	昆布ご飯 すき焼き煮 吉野汁 果物	牛乳,昆布,油揚げ,豚肉,豆腐,鶏肉,豆腐	米,油,じゃがいも,油,そうめん,片栗粉	玉葱,にんじん,はくさい,しゅんぎく,ねぎ,こんにゃく,もやし,こまつな,りんご	819 Kcal 34.4 g	
20	水	○	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 和風サラダ 白玉あずき	牛乳,豆腐,わかめ,さば,あずき	米,砂糖,油,白玉もち	えのきだけ,ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,れんこん,だいこん,えだまめ,しそ葉	864 Kcal 33.7 g	
21	木		【入学者選抜学力検査準備】給食はありません					
22	金		【入学者選抜学力検査】給食はありません					
25	月		【入学者選抜学力検査採点】給食はありません					
26	火	○	鶏飯 白菜の柚子和え ふくれ菓子 <b>郷土料理 ~鹿児島~</b>	牛乳,鶏肉,たまご,のり	米,砂糖油,小麦粉,黒砂糖	干し椎茸,にんじん,大根漬,紅しょうが,ねぎ,はくさい,ゆず	877 Kcal 33.5 g	
27	水	○	チンジャオロース焼きそば フライドポテト 黄桃ヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	中華めん,油,片栗粉,砂糖,ごま油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,青ピーマン,黄桃缶	808 Kcal 31.9 g	
28	木	○	わかめご飯 豚汁 だし入り卵焼き ひじきサラダ 果物	牛乳,わかめご飯の素,豚肉,豆腐,鶏肉,たまご,干ひじき	米,米粒麦,じゃがいも,油,砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ,玉葱,干し椎茸,いんげん,きゅうり,もやし,コーン,いちご	762 Kcal 30.2 g	
<b>今月の都内産野菜 長ねぎ</b> ※学校行事、食材料等の関係で献立を変更する場合があります。 「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。							<b>2月の平均</b> 827 Kcal 31.9 g	

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成しております。行事や季節の献立については**太字**で表記しております。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。なお、田倉農園さん直送野菜については献立表上に**太字**で表記しています。ぜひご参考になさってください。

○立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分ですが、今ではほぼ立春の前日の2月3日を指します。昔は季節の変わり目には「邪気」が生じるとされ、それを追い払うために豆をまく風習が生まれました。鬼が苦手とされる豆は「摩の目を打つ」とか、「魔を滅する」といった縁起かつぎからきているそうです。また、柊(ひいらぎ)の枝に鰯(いわし)の頭を刺した柊鰯(西日本では「やいかがし」といいます)を家の門口につけておくと鬼が臭いを嫌って逃げていくと言われていました。給食では6日に、大豆と鰯を使った献立を予定しています。

○14日はバレンタインデーです。14日に「ブラウニー」を作ります。お楽しみに♪