

2月給食だよ



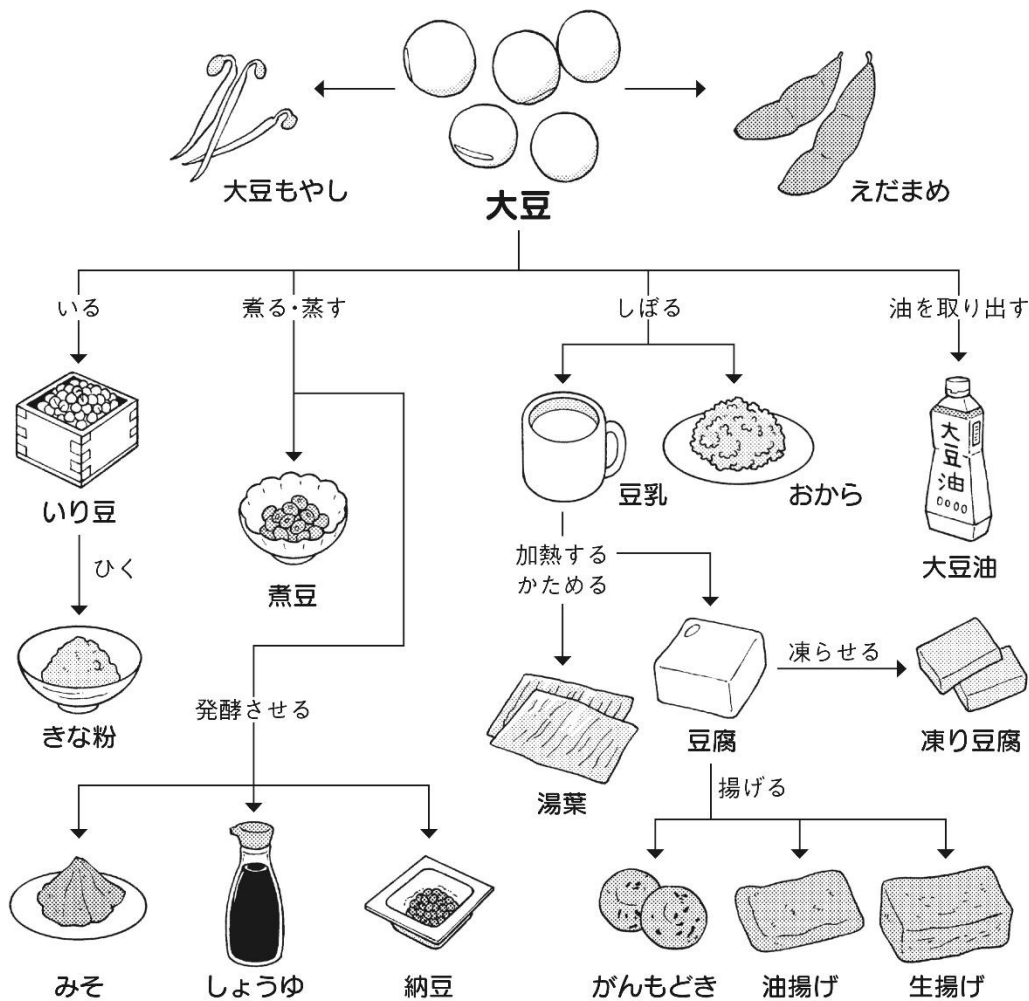
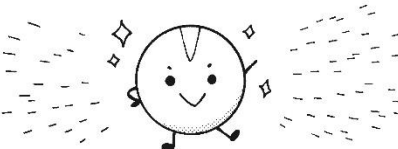
令和5年1月31日
渋谷区立原宿外苑中学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



クイズ

大豆は畑の

に入る言葉は？

- ① たまご
- ② 栄養
- ③ 肉

答え：大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから『畑の肉』と呼ばれています。

健康な体をつくるための食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・塩分・脂質を取り過ぎない
- よくかんで食べる

2月のワンダフル給食

2月28日(火)・エビパン ・鶏のカレースープ ・リヨネーズポテト ・いちごみかん寒天
となります。楽しみにしててください。





献立表

2023年

渋谷区立原宿外苑中学校

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
1 水	豚キムチ丼	○	バンサンスー りんご	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, もち麦, ごま	にんにく, しょうが, ピーマン, ねぎ, キムチ, もやし, にら, きゅうり, キャベツ, にんじん, りんご	809 kcal 34.3 g 24.7 g
2 木	ご飯	○	家常豆腐 春雨スープ	生揚げ, 豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, はるさめ	にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, 赤ピーマン, キャベツ, ねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ	779 kcal 31.8 g 26.2 g
3 金	鶏そぼろご飯	○	大豆とじゃこの餡がらめ 鯛のつみれ汁	鶏肉, 大豆, ちりめんじゃこ, あおのり, いわし, 豆腐, 牛乳	米	しょうが, にんじん, 椎茸, さやえんどう, ねぎ, しょうが, だいこん, こまつな	866 kcal 41.0 g 27.3 g
6 月	わかめふりかけご飯	○	肉じゃが 野菜のピリ辛漬け	かつお厚削り, あおのり, 豚肉, 牛乳	米, 白炒りごま, じゃがいも, こんにやく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, もやし	760 kcal 26.1 g 20.9 g
7 火	カレーピラフ	○	カラフルサラダ イタリアンスープ	鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, セロリ, パセリ	704 kcal 22.1 g 20.7 g
8 水	回鍋肉丼	○	豆腐と青梗菜のスープ ぼんかん	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	米	キャベツ, 玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, ねぎ, チンゲンサイ, ぼんかん	722 kcal 26.9 g 20.6 g
9 木	焼きそば	○	にら玉スープ 杏仁豆腐	豚肉, あおのり, 鶏肉, たまご, 寒天, 牛乳	蒸し中華めん	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, しめじ, ねぎ, にら, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	764 kcal 31.1 g 28.2 g
10 金	ご飯	○	白身魚のあんかけ 中華風野菜スープ	メルルーサ, 鶏肉, 牛乳	米, 小麦粉	玉葱, しめじ, にんじん, さやえんどう, はくさい, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	709 kcal 28.4 g 18.3 g
13 月	発芽玄米ご飯	○	すき焼き風煮 お浸し	豚肉, 豆腐, 牛乳	米, 発芽玄米, じゃがいも, しらたき	はくさい, しめじ, ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ	742 kcal 30.2 g 21.6 g
14 火	エクレアパン	○	フレンチサラダ ペンネスープ	生クリーム, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, ミルク チョコレート, マカロ ニ	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく, 玉葱, さやいんげん	759 kcal 23.0 g 36.6 g
15 水	孀恋丼	○	桜島大根とベーコンのスープ きよみオレンジ	鶏肉, ベーコン(卵白成分なし), 牛乳	米, ごま	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく, しょうが, だいこん, こまつな, きよみ	738 kcal 27.7 g 24.7 g
16 木	ハヤシライス	○	わかめサラダ	豚肉, わかめ, ジョア	米, 麦, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり	748 kcal 19.4 g 17.9 g
17 金	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き いもっこ汁	さけ, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	米, さといも, こんにやく	キャベツ, 玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン, ねぎ, こまつな	705 kcal 34.4 g 16.8 g
20 月	ビビンバ丼	○	わかめスープ フルーツ白玉	豚肉, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 牛乳	米, ごま, 白玉	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう, もやし, 青梗菜, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	823 kcal 30.0 g 23.0 g
27 月	ひじきご飯	○	白菜のおかか和え 豚汁	鶏肉, ひじき, かつお節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	米, こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, はくさい, きゅうり, だいこん, ねぎ	710 kcal 26.4 g 20.5 g
28 火	〈ワンダフル給食〉 エビパン	○	鶏のカレースープ リヨネーズポテト いちごみかん寒天	えび, 卵白, 鶏肉, ベーコン(卵白成分なし), 牛乳	ラード, 食パン, ごま, はちみつ, オリーブ油, おおむぎ, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ホールトマト, パセリ, いちご, みかん缶, レモン	857 kcal 33.6 g 37.2 g



※2日(木) 1年生校外実習 給食なし
 ※21日(火)~24日(金) 全学年期末試験など 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります