

令和6年度 2月予定献立表

清瀬市立清瀬第四中学校

[illegible]

18 ・ 火	麦ご飯	○					精白米, 精麦		754 kcal
	魚のみそ マヨネーズ焼き		さわら, 白みそ		万能ねぎ	玉葱		卵不使用マヨ ネーズ, 米油	32.3 g
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ	さといも, こんにゃく	米油	31.6 g
	まんてんサラダ		大豆	ひじき	にんじん	キャベツ, だいこん	でんぶん, 上白糖	米油, いりごま, すりごま, ごま油	2.4 g
19 ・ 水	肉野菜うどん 	食育の日	豚肉, 油揚		にんじん, こまつな	キャベツ, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ	うどん, 三温糖		734 kcal
	大豆とさつま芋の カミカミ煮	○	大豆	かえり煮干			でんぶん, サツマ芋, 三温 糖	米油, いりごま	28.7 g
	★パイン入り ヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳, ★生クリーム		★パイン缶	上白糖		25.9 g
									2.8 g
20 ・ 木	ソースかつ丼	○	豚肉, たまご		トマトケチャップ	キャベツ, 玉葱	精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉, 三温糖	米油	867 kcal
	味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ	ほうれんそう	だいこん, ねぎ			32.9 g
	いちご					いちご			32.6 g
									2.7 g
21 ・ 金	給食無し								
25 ・ 火	★アーモンドトースト	○					★食パン, 上白糖	★豆乳バター, 米油, ★アーモ ン	830 kcal
	★コーンシチュー		鶏肉, たら	★牛乳, ★粉チーズ, ★ 生クリーム	にんじん, ほうれんそ う	玉葱, 白菜, クリーム缶, ホールコーン, だいこん	薄力粉	米油	30.4 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコー ン, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油	40.5 g
									3.3 g
26 ・ 水	期末考査 1 日目 給食無し								
27 ・ 木	期末考査 2 日目 給食無し								
28 ・ 金	ほうれん草のカレー	○	鶏肉, レンズまめ		にんじん, ほうれんそ う, トマトケチャップ	しょうが, にんにく, 玉 葱	精白米, 精麦, じゃがい も, 薄力粉, 黒砂糖	米油	874 kcal
	大根サラダ		ツナ		にんじん	だいこん, キャベツ, 玉 葱	上白糖	いりごま, 米油	27.0 g
	★ミルクサワーかん			粉寒天, ★乳酸菌飲料, ★牛乳			上白糖		29.0 g
									1.9 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～2月の献立より～

今月の清瀬市産食材(予定)

ほうれん草・白菜
大根・人参・キャベツ・ごぼう



3日(月)節分と立春の行事食……今年の節分は2月2日(日曜日)、立春は2月3日(月曜日)です。二十四節気において立春は新年の始まりと考えられていて、その前日の「節分」も特別な行事として現代まで伝えられてきています。「節分」には、無病息災を願って「いわし」を飾ったり食べたりする習慣があります。給食室では、魚が苦手な人でも食べやすいよう「いわしのかば焼き」を作ります。「菜の花」入りのおひたしと組み合わせ、一足早く春を感じられる献立です。

6日(木)初午(はつうま)……初午は、2月最初の「午(うま)の日」をさし、全国の稲荷神社で五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願する行事が行われます。稲荷神の好物とされている油揚げを使った「稲荷寿司」は、初午の日に多くの家庭や神社でお供えされます。給食室では、甘辛く煮た油揚げと酢飯を合わせた「こぎつね寿司」を作ります。

19日(水)食育の日……毎月19日は食育の日です。清瀬産の人参、キャベツを使って、肉と野菜のうまみたっぷりのスープで煮込んだ「肉野菜うどん」と、よく噛むほどに美味しさを感じられる「煮干し」や「大豆」と、素揚げしたさつま芋を甘辛いたれで絡めた「大豆とさつま芋のカミカミ煮」の献立です。

20日(木)都立入試前日!の応援献立……都立高校一般入試の前日は、3年生を応援する気持ちをこめて、とんか(勝)つを一枚一枚給食室で揚げます。手作りのソースは福島県の「ソースカツ丼」風です。デザートの一いちごはビタミンCたっぷり!風邪の原因となる細菌やウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。しっかり食べて体調を整え、本番に臨めるよう、給食室からも応援しています。