



2月 給食だより

令和8年1月30日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
栄養士 ○○ ○○
○○ ○○

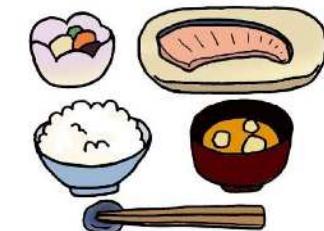
暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。寒い季節は牛乳が残りがちになります。みなさんは牛乳、飲んでいますか?寒いけれど、毎日一口でも飲んでカルシウム貯金をしましょう!ちなみに、冬の牛乳は夏と比べて乳脂肪分が多く、コクがありまろやかな味となっていておいしいです。「最近飲んでいなかったな~」という人はぜひ飲んでみてください。

2月の給食目標:正しい食事のマナーを身に着けよう

食事のマナーを意識しよう

2月の給食目標は食事のマナーです。食事のマナーは日々の積み重なりが大切です。一緒に食べる人が気持ちよく食事ができるよう、日々の食事から気を付けてみましょう。

① 「いただきます」「ごちそうさま」を言おう ② 正しく置こう



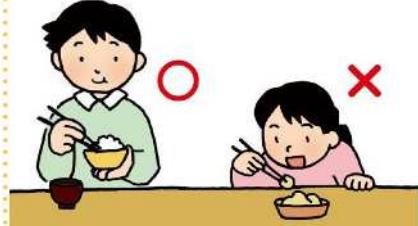
食事の準備が整ったら「いただきます」、食べ終わったら、作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうました」とあいさつをしよう。

③ 姿勢よくたべよう



背筋を伸ばして、イスに深く腰かけよう。テーブルとおなかの間は、こぶしひと分くらいあけるようにしよう。

④ 食器に手をそえよう



はしを持っていない手は、食器にそえるか、食器を持つ。食器に口を近づけて食べるのは、マナー違反だよ!



材料 (4人分)

- ・すりおろしにんにく 2g
(チューブなら1cmくらい)
- ・しょうゆ 小さじ2杯
- ・塩 小さじ1/6杯
- ・砂糖 小さじ2/3杯
- ・ごま油 小さじ1/2杯
- ・ラー油 少し

～「わかめのナムル」のドレッシング～

とても人気でおわりする人が多かった人気のレシピです。

給食では「わかめ・ゆでたキャベツ・ゆでたもやし・ゆでたにんじん・きゅうり」にてつくりました。色々な野菜にかけてみてください

◇作り方

- ① ごま油とラー油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② ごま油とラー油を少しずつ入れてよく混ぜる。

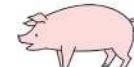
完成!!

2月の地産地消(東京都産)の食材

◇東京 X 豚(2月2日・18日に使用)

東京 X 豚は、東京都青梅市で開発されたブランド豚です。「X」には、美味しい肉質の豚をかけ合わせてできたという意味と、未知の可能性が秘められているという意味が込められています。

きめ細やかな肉質と、甘みのある白く上質な脂身が特徴のとっても美味しい豚肉です。



◇千寿ねぎ(2月4日に使用)

千寿ねぎは、東京、千住のネギ専門の市場でセリにかけられた中から、生産者、市場、葱商が「千寿ねぎ」の名にふさわしいと認めた高級ねぎのことです。

糖度が高く、加熱すると一段と甘くなるおいしいねぎです。



給食通信 感想紹介コーナー

★1/15 (2-1) もずくスープがとつつてもおいしかったです!!!!!! (3-4) もずくスープがとてもおいしくておかわりしゃいました。→もずくスープは地味に人気があるスープです。朝から煮出した鶏ガラスープが美味しいですね。

★1/19 (3-3) 深川めし大好きです! うれしかったです! それにひじきも入っていたのでとてもおいしかったです。 (3-6) みかんが甘くておいしかったです。→東京都の郷土料理「深川めし」。明桜中はアサリが苦手な生徒が多いですが、あまじょっぱい味付けのおかげでおいしく食べてもらえて、残菜率7.2%でした。うれしいです! みかんも甘かったです。

八百屋さんが明桜中のみなさんのために大きくておいしいみかんを選んでくださいました。ありがとうございます。

★1/20 (1-3) サラダメちゃおいしかったです! ポークピーンズ出してくれてうれしいです! おいしかったです! (3-5) 小松ツナサラダを二色サンドにサンドして食べたら、絶妙にマッチしておいしかったです。また、ポークピーンズも濃厚で深みが出ていて絶品でした! →小松ツナサラダを二色サンドにサンド! その発想はなかったです! おいしそうですね♪あんずジャムサンドパン、バターサンドパンどちらにはさんだのか気になります。

★1/21 (2-1) サラダがおいしくて、山盛りにおかわりました! ジャガまるくんは人気でじゃんけんしました!! (3-4) 3年生はあと数回しか明桜めしを食べることができないので、とてもうれしいです。→大人気だった「わかめのナムル」のドレッシング、レシピをのせましたのでぜひ作ってみてください♪そして、3年生は明桜めしを食べる機会があと2回(2・3月)ですね。明桜めしのレシピを3月の献立表が給食によりにもう一度のせます!





2月予定献立表

令和7年度

2月の給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう

北区立明桜中学校

日にち	牛乳	献立名	除去対応 食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類		
2月	○	東京X豚の開花丼 めかぶさつま揚げの中華和え りんご	地産地消 東京X豚	豚肉 卵 りんご	東京X豚 卵 さつま揚げ	牛乳 めかぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし りんご	米 米粒麦 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	804 kcal 33.8 g
3火	○	あなごちらし いわし団子のつみれ汁 きなこ豆	行事食 節分	卵	油揚げ 卵 いわしうり身 大豆 きなこ	牛乳 刻みのり	にんじん さやえんどう ほうれん草	干し椎茸 かんひょう 長ねぎ しょうが 白菜	米 三温糖 砂糖 片栗粉	サラダ油	771 kcal 36.4 g
4水	○	千寿ねぎの焼き鳥ねぎま丼 わさび醤油和え アップルポンチ	地産地消 千寿ねぎ	もも缶	鶏肉	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれん草	しょうが 千寿ねぎ ごぼう もやし 白菜 みかん缶 もも缶 パイん缶 りんごジュース	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	白いりごま	825 kcal 32.6 g
5木	○	二色揚げパン (きなこ・ココア) カウボーイシチュー 海藻サラダ		豚肉 コッペパン	きなこ 豚肉 大豆 白いんげん豆 ツナオイル漬け	牛乳 海藻ミックス	にんじん ホールトマト缶 トマトジュース	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 豆乳バター 白いりごま	717 kcal 28.7 g
6金	○	ごはん 鮭のコマ油揚油焼き パリパリサラダ 豚汁		豚肉	鮭 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ	ワンタン皮 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	白すりごま 揚げ油 ごま油 サラダ油 白いりごま	748 kcal 38.9 g
9月	○	じゃこチャーハン いかとじやがいものチリソース もぐくスープ		いか 卵	いか 卵	牛乳 ちりめんじゃこ もぐく	にんじん ビーマン 小松菜	しょうが たまねぎ ホールコーン 長ねぎ にんにく	米 米粒麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま 揚げ油	741 kcal 32.7 g
10火	○	野沢菜と鮭のチャーハン ししゃもの南蛮漬け えのき和え みかん			鮭	牛乳 ししゃも 刻みのり	にんじん 野沢菜漬 ほうれん草	しょうが にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし えのきだけ みかん	米 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 白いりごま 揚げ油	727 kcal 31.9 g
11水		建国記念の日									
12木	○	ごはん さばのこまだれ焼き じやがいものそぼろあん 吳汁	SHS来校		さば 鶏ひき肉 高野豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが グリーンピース たまねぎ 大根 まいだけ	米 三温糖 砂糖 片栗粉	白すりごま 白いりごま サラダ油 練りごま	794 kcal 37.6 g
13金	○	トマトクリームスパゲティ フレンチサラダ おからのチョコケーキ	行事食 バレンタイン	ベーコン いか 卵 おから	ベーコン 鶏肉 いか おから 卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム チョコチップ バター	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ	たまねぎ ぬしめじ にんにく しょうが きゅうり	スマッシュティ 砂糖 薄力粉 三温糖 チョコチップ 粉糖	オリーブ油 オーリーブ油 サラダ油 バター	831 kcal 32.2 g
16月	○	ジャージャー麺 チョコレタサラダ お豆のスイートポテト風		豚ひき肉 卵黄 生クリーム	豚ひき肉 卵黄 大豆 白花豆 卵黄	牛乳 カットわかめ 生クリーム	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	蒸し中めん 三温糖 片栗粉 砂糖 薄力粉	ごま油 白いりごま 豆乳バター 黒いりごま	779 kcal 33.1 g
17火	○	グラタンパン ボルシチ風スープ フルーツヨーグルト		いか 豚肉 調理用牛乳 食パン ピザチーズ 生クリーム ヨーグルト バター ミックスドーナツ (もも缶)	いか 鶏肉 いんげん豆 豚肉	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん バセリ ホールトマト缶 トマトピューレ	たまねぎ ぬしめじ にんにく しょうが キャベツ	食パン 三温糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	728 kcal 33.4 g
18水	セレクト	東京X豚の明桜めし さつまるくん 練りこま入り味噌汁	地産地消 東京X豚 セレクト給食 牛乳・コーヒー牛乳 りんごジュース	豚肉	東京X豚 白花豆 大豆 調製豆乳 牛乳	牛乳	さやえんどう にんじん ほうれん草	ごぼう にんにく ぬしめじ 大根	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 さつまいも 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油 白いりごま 揚げ油 練りごま	838 kcal 28.5 g
19木	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくの真炒め煮 具だくさん汁 みかん		バター	鮭 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ わんこん ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 板こんにゃく	バター サラダ油 ごま油	758 kcal 38.4 g
20金	○	チキンカツカレー とら豆とわかめのサラダ いちご	受験生応援献立	粉チーズ バター	鶏肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ カットわかめ	にんじん ホールトマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 米粒麦 じやがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 バター 揚げ油 ごま油	840 kcal 39.4 g
23月		天皇誕生日									
24火		定期テスト(給食なし)									
25水											
26木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 大豆もやしのビリ辛和え せとか		豚ひき肉 せとか	押し豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく たまねぎ 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ 大豆もやし せとか	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 しらたき	サラダ油 ごま油 白いりごま	790 kcal 33.1 g
27金	○	カレーミートドッグ クラムチャウダー ミモササラダ		豚ひき肉 ベーコン あさり 卵 ピザチーズ 生クリーム 調理用牛乳 バター コッペパン	豚ひき肉 大豆 ベーコン あさり 卵	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん バセリ	にんにく しょうが ゼロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	814 kcal 35.6 g

・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。

・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。

・東京都産を使用する食材は太字になっています。

・2月は1学年の生徒に対して「ランチルーム給食」を実施します。※感染症の流行により中止する場合があります。

◇2月(月)・27日(金)：3年生は給食がありません。

◇17日(火)：6組は給食がありません。

★リクエスト給食結果発表★

1月にリクエスト給食アンケートを実施しました。全部で289票のリクエストが集まりました。ご協力ありがとうございました！
1位～10位の献立が2月・3月の給食に出るのでお楽しみに♪

1位 揚げパン 74票

きなことココアが
ほとんど同票だったので、
二色揚げパンにしました！

2位 ラーメン 38票

3位 カレー 18票

4位 明桜めし
5位 ベイクドチーズケーキ
パリパリサラダ
さつまるくん
じゃがまるくん

9位 ジャンボ揚げ餃子
10位 ジャージャー麺

リクエスト給食の献立は
献立名が太字+下線になっています！