



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「ごちそうさまでした」とあいさつをしよう。



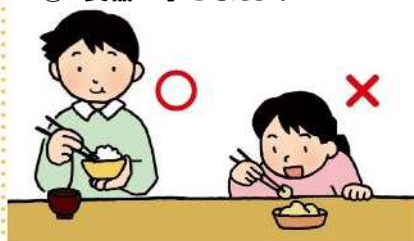
ご飯は左、汁ものは右、はしは持つ方を右にして手前に置こう。おかずはご飯や汁ものの向こう側に置こう。

- 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、こぶしひとつ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～

とても人気でおか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・ゆでたまやし・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。

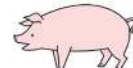
完成！！

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、惣商が「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) もずくスープがとっつっ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おかわりしちゃいました。→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、残率率7.2%でした。うれしいです！みかんも甘かったですね。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) サラダめっちゃおいしかったです！ポークビ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、ポークビ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が気に入ります。
- ★1/21 (2-1) サラダがおいしくて、山盛りにおかわりしました！じゃがまるくんは人気が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月の献立表が給食だよりにもう一度のせます！

令和7年度



2月予定献立表

 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こ	豚肉 卵 りんこ	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 りんこ	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	卵	油揚げ 卵 あなご いわしすり身 鶏ひき肉 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 かんぴょう 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	1-1	
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	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 バイリン缶 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	1-2	
6	金	○	ごはん 鮭のゴマ醤油焼き バリバリサラダ 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	米 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 いかとじゃがいものチリソース もずくスープ	いか 卵	いか 卵	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	にんじん ピーマン 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	1-3	
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 さばのごまだれ焼き じゃがいものそぼろあん 呉汁	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 じゃがいも 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 調理用牛乳 生クリーム チョコチップ バター	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ	たまねぎ ふなしめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 薄力粉 三温糖 チョコチップ 粉糖	オリーブ油 サラダ油 バター	831 kcal 32.2 g	1-4	
16	月	○	ジャージャー麺 チョレギサラダ 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 鶏ひき肉 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	煮し中めん 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	1-5
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 ミックスフルーツ(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 パセリ ホールトマト缶 トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ グリンピース ミックスフルーツ	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 練りごま入り味噌汁	地産地消 東京X豚	豚肉	東京X豚 白花豆 調製豆腐 大豆 油揚げ	牛乳	さやえんどう にんじん ほうれん草	ごぼう にんにく ふなしめじ 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 こんにゃくの具炒め煮 貝だくさん汁 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 れんこん ごぼう かぶ 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 とろろとわかめのサラダ 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 しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり いちご	米 米粒麦 じゃがいも 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	1-6
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 大豆もやしのピリ辛和え せとか		豚ひき肉 せとか	押し豆腐 鶏ひき肉 鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが 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 ミモザサラダ		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 パセリ	にんにく しょうが セロリ 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日(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
2位 ラーメン 38票
3位 カレー 18票

きなこココアが
ほとんど同票だったので、
二色揚げパンにしました🌟

- 4位 明桜めし
5位 バイクドチーズケーキ
バリバリサラダ
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 ジャーチャー麺

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！