



令和7年度 2月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー - たんぱく質
2月	クリーミーボロネーゼ 青のりビーンズ コーン入りゆで野菜	牛乳,豚肉,大豆 生クリーム 青のり,ツナ	スパゲッティ,黒砂糖 サラダ油,小麦粉 でん粉,じゃが芋 ごま油,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ しめじ,トマト,キャベツ きゅうり,にんじん,コーン	870 kcal 36.0 g
3火	福豆ごはん つみれ汁 いもようかん	牛乳,豚肉,油揚げ 大豆,たら,あじ いわし,たまご 赤みそ,豆腐 粉寒天	米,もち米 サラダ油,三温糖 でん粉,さつまいも	えのき,にんじん,ごぼう ねぎ,にら,生姜 白菜,小松菜	838 kcal 33.5 g
4水	豚とツナのチャーハン 豆腐とエビの旨煮 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ツナ 豆腐,うずら卵 えび,ヨーグルト	米,サラダ油 ごま,でん粉 砂糖	にんにく,玉ねぎ,ねぎ,生姜 パセリ,にんじん,たけのこ 赤黄パプリカ,エリンギ 青梗菜,くだもの缶,バナナ	911 kcal 39.9 g
5木	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごの唐揚げ 青菜のごまあえ 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,きびなご 高野豆腐,たまご	米,麦,サラダ油 三温糖,でん粉 ごま	にんじん,ごぼう,キャベツ さやいんげん,小松菜 もやし,ねぎ	878 kcal 36.0 g
6金	ガーリックトースト トマトクリーム煮 いかの和えもの	牛乳,鶏肉 生クリーム,いか	食パン,マーガリン サラダ油,じゃが芋 小麦粉,マカロニ ごま油,砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,しめじ エリンギ,えのき,小松菜 きゅうり,もやし	761 kcal 31.8 g
9月	高野豆腐のそばろ丼 春雨のカレー炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉 高野豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 緑豆春雨,ごま油	生姜,玉ねぎ,にんじん,もやし たけのこ,干し椎茸,小松菜 さやいんげん,にんにく,にら キャベツ,大根,ねぎ	843 kcal 34.3 g
10火	ごはん 魚の香味焼き 変わりきんぴら もずくのかきたま汁	牛乳,赤魚,白みそ 豚肉,豆腐,たまご もずく	米,砂糖,でん粉 サラダ油,じゃが芋 こんにゃく 三温糖,白ごま	生姜,にんにく,ねぎ にんじん,ごぼう,小松菜	811 kcal 35.2 g
12木	クリーミーカレーうどん 油揚げ入りサラダ お団子のきなこかけ	牛乳,豚肉,豆腐 油揚げ,きな粉	うどん,サラダ油 黒砂糖,でん粉,砂糖 ごま油,上新粉 白玉粉,小麦粉 三温糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 小松菜,キャベツ	807 kcal 32.1 g
13金	ごはん ごま入りコロケ キャベツのソテー みそ汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,油揚げ 豆腐,白みそ 赤みそ	米,じゃが芋,白ごま サラダ油,小麦粉 パン粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,青梗菜,小松菜 赤パプリカ	912 kcal 31.7 g
16月	黒砂糖パン グラタン ひよこ豆入りゆで野菜 くだもの	牛乳,えび,鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン,小麦粉 マカロニ,バター サラダ油,パン粉 ごま油,砂糖	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ きゅうり,にんじん くだもの	837 kcal 33.2 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
17 火	ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ	牛乳,豚肉,豆腐 うずら卵,海苔	米,サラダ油,砂糖 でん粉,ごま油 白ごま	にんにく,生姜,ねぎ,玉ねぎ にんじん,干し椎茸,白菜,にら たけのこ,キムチ,キャベツ きゅうり,レモン	777 kcal 32.0 g
18 水	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 くだもの	牛乳,さば,白みそ 赤みそ,油揚げ さつま揚げ 鶏肉,豆腐	米,三温糖,でん粉 サラダ油,里芋 こんにゃく	生姜,ごぼう,にんじん 切干し大根,大根 かぼちゃ,なめこ 小松菜,くだもの	904 kcal 38.7 g
19 木	スタミナ丼 ポテトの玉子ソース焼き 白菜スープ	牛乳,豚肉 たまご,鶏肉 豆腐	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 白ごま,じゃが芋 マヨネーズ,春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ,ねぎ にんじん,エリンギ ピーマン,赤パプリカ レモン,白菜	908 kcal 32.5 g
26 木	ごはん そばろふりかけ 鮭の野菜あんかけ 豚汁	牛乳,鶏肉,大豆 鮭,豚肉,白みそ 豆腐,赤みそ	米,サラダ油 でん粉,バター じゃが芋	にんにく,生姜,玉ねぎ パセリ,にんじん,大根 キャベツ,もやし,コーン ごぼう,ねぎ	861 kcal 44.6 g
27 金	ごはん とんかつ/ヤンニョムチキン カレー炒め みそ汁 セレクト給食	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,でん粉,小麦粉 サラダ油,ごま油 三温糖,パン粉	生姜,にんにく,玉ねぎ もやし,切干し大根 小松菜,大根,にんじん	903 kcal 35.0 g

豆まきの豆、大豆を知ろう!

「季節を分ける。」という意味で立春の前の方が「節分」になります。季節の変わり目は災いが起こりやすいとされています。けがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くために「豆まき」が行われるようになりました。みなさんも邪気を払って、穏やかな春を迎えませんか？

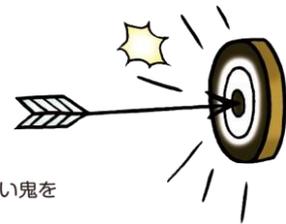
「魔が滅する」のまめで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからといわれます。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たる人が多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。

