



平成24年2月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 献立 (Menu Item), 使用食材 (Ingredients), エネルギー (Energy), タンパク質 (Protein). Rows include items like 梅ごはん, マーボー焼きそば, いわしのつみれ汁, etc.

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
・1月27日は定期考査1日目のため給食がありません。ご家庭での昼食の準備をお願いします。

今月の目標・・・健康作りを考えた食生活をしよう

2月3日は節分です。節分と言えば豆まき、季節の変わり目に邪気(鬼)が生じると考えられていて、鬼に豆をぶつけることいって邪気を払い、1年の無病息災を願うと言う中国から伝わった風習です。豆のパワーを再認識しましょう。豆には良質のたんぱく質やビタミンB1・B2・カルシウム、食物繊維が豊富に含まれていて生活習慣病予防・肥満予防に効果があります。今月は給食でも豆を使った献立を多く取り入れました。

