

		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
1	木	ごはん			とりにくとこまつなのすましじる あつあげのねぎだれがけ やさしいため	だいずいんりょう なると とりにく わかめ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぎ こまつな にんにく にんじん キャベツ もやし にら	27.6 587	がつこんだてもくひょう 2月献立目標 からだあたため こんだて ・体を温める献立 まめ おい た こんだて ・豆を美味しく食べる献立
		節分(せつぶん)								
2	金	せつぶんごはん			けんちんじる いわしのかばやき はくさいのにびたし	あぶらあげ だいず だいずいんりょう とうふ いわし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし	27 697	ふつか きん はくさい にびた 2日(金) 白菜の煮浸し にびた うずあじ じる に 煮浸しとは、薄味のだし汁で煮て から浸しておき、味をつける料理で
5	月	ごはん			じゃがいものごまみそに ブロッコリーのまつまえあえ いよかん	だいずいんりょう とりにく あかみそ しおこんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ブロッコリー キャベツ いよかん	22.5 640	ふつか きん せつぶん 2日(金) 節分
		初午(はつうま)								
6	火	きつねごはん			さといもとしめじのみそしる さばのさんしょうやき だいこんとぶたにくのいために	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ あかみそ しるみそ さば ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも	にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが だいこん グリーンピース	29.9 681	がつみつか せつぶん 2月3日は「節分」です。「追儺」と いふ平安時代の鬼払いの儀式が始 まりと言われ、焼いた鱈を「終」 の枝に刺して玄関に飾ると、鬼が逃 げていくという言い伝えがあります。 よる い つた い 夜には炒った豆をまき、その後自分 の年の数だけ豆を食べて一年間の けんこう いの 健康を祈ります。
7	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) キャベツとにんじんのサラダ ぼんかん アーモンドフィッシュ	ぶたにく だいずいんりょう いわし	こめ こめん オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぼんかん	25.8 616	
		神奈川県(かながわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)								
8	木	かいぐん カレーライス (ごはん)			(カレー) ピクルスふうサラダ はるみ	とりにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり はるみ	19.9 647	とおか きん はつうま 10日(金) 初午 2月最初の午の日のこと。この日 は全国の稲荷神社でお祭りが開か れます。
9	金	ごはん			はっぼうさい はるさめサラダ はるか	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ はるか	20.3 682	また、旧暦の初午は現在の3月に あたり、ちょうど稲作の準備を始める 時期でした。「稲荷」という名前は「稲 生り」からきているという説もあり、稲 荷神は農業や食べ物の神様として まつ 祭られています。初午には、稲荷神 のお使いとされるキツネの好物であ る「油揚げ」をお供えします。
13	火	ごはん			わかめスープ いかのあまからやき ぶたキムチいため	だいずいんりょう わかめ とりにく いか ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい にら	30.3 699	
		バレンタイン								
14	水	ココアシュガー こめこパン			ミネストローネ とりにくのハニーマスタードやき ぼんかん	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめこパン マーガリン さとう じゃがいも こめこマカロニ はちみつ あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ぼんかん	19.2 516	
15	木	ごはん			いもに こまつなのじゃこうまいため はっさく	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちりめん あぶらあげ しおこんぶ	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら	ごぼう こんにやく まいたけ はくさい ねぎ にんじん こまつな はっさく	28.9 622	

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ぎ い り ょ う			たんぱくしつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん		
16	金	ごはん			キャベツとじゃがいものみそしる とりにくのマヨネーズやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう あかみそ しろみそ とりにく あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ れんこん さやいんげん	27.9 630	ようか もく かながわけん きょうとりょうり 8日(木) 神奈川県 の 郷土料理 せつめい ひだりした 説明は左下です。
19	月	ビビンバ (にくごはん)			(ゆでやさい)(みそだれ) トッポグスープ	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう ごまあぶら トッポギ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ たら ねぎ	27.6 626	わしよく か しよくざい 和食に欠かせない食材 大豆製品について 大豆は豊富なたんぱく質を含んで いて、加工するとさらに栄養価やうま みが増します。発酵させると味噌や 醤油、納豆になり、炒って粉にすると きな粉になります。また、大豆のしぼ り汁を「にがり」などで固めたものは 豆腐になります。 大豆は和食でおなじみのさまざま な食品に姿を変えます。食事の中か ら大豆製品を探してみましよう。
20	火	ごはん			すましじる ぶりのさいきょうやき にびたし	だいずいんりょう わかめ とうふ ぶり しろみそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	26.7 617	
21	水	こめこまるパン			ポトフ さけのムニエル フルーツしらたま	だいずいんりょう ぶたにく さけ	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ しらたまもち さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ かぶ みかん ぶどう ナタデココ もも	22.3 566	
22	木	ごはん			こまつなとうふのみそしる チキンカツ ツナサラダ	だいずいんりょう とうふ しろみそ あかみそ とりにく まぐろ	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ごまあぶら さとう	えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	27.5 672	
23	金	ごはん			ゆきだるまのすましじる さわらのしおこじカレーやき うのはないため	だいずいんりょう ちらしかまほこ とりにく とうふ さわら あぶらあげ おから	こめ あぶら でんぷん さとう	ほうれんそう ねぎ にんじん	32.1 639	
26	月	ごはん			こんさいたつぷりみそしる さばのてりやき からしあえ	だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも でんぷん さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎしょうが こまつな もやし	24.6 636	
27	火	ごはん			すきやきふうに あおなのおひたし ぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう	しらたき しいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ にんじん のらぼうな(またはこまつ な) ぼんかん	23.3 684	
28	水	こめこ むしパン			タンタンメン じゃこだいこんサラダ ミニトマト	だいずいんりょう ぶたにく しろみそ あかみそ ちりめん	こめこパン あぶら ごま こめこめん ごまあぶら	にんにくしょうが たけのこ チンゲンサイ ねぎ だいこん みずな ミニトマト	23.5 532	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度2月分の給食費の口座引き落としは、2月28日(水)です。納め忘れのないようお 願います。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 631 キロカロリー	たんぱくしつ 25.6 グラム	うがい・手洗いを 忘れずに!	

ようか もく かながわけん きょうとりょうり かいぐん  
8日(木) 神奈川県 の 郷土料理「海軍カレー」  
明治時代の初めのころ、海軍の食事はお米が中心だったので、お米からだけではとりきることのできない栄養素である「たんぱく  
質」や「ビタミンB1」が不足していました。そのため、「脚気(全身がだるくなったり、食欲がわかなくなるなどの症状)」とい  
う病気に苦しむ人がたくさんいました。  
明治17年、海軍の専属医師である高木兼寛は、イギリスの海軍の食事に使われていたカレー風味のシチューに小麦粉(※食物ア  
レルギー対応給食には使用していません)でとろみを付け、ご飯にかけたメニューを、牛乳(※食物アレルギー対応給食では使用し  
ていません)とサラダと組み合わせ出すことにしました。そのおかげで海軍は栄養状態を回復し、脚気を克服することができまし  
た。「海軍カレー」は、その後海軍の食事に受け継がれています。  
また、海軍のある神奈川県 の 横須賀市では「よこすか海軍カレー」と名付けられ、一般市民にも親しまれるメニューになりまし



やさい くだもの  
野菜や果物から  
ビタミンをとって  
風邪を予防  
しましょう!



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	木	ご飯			鶏肉と小松菜の澄まし汁 厚揚げの葱だれかけ 野菜炒め	だいずいんりょう なたと とりにく わかめ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぎ ごまつな にんにく にんじん キャベツ もやし にら	34.1 727		2月献立目標 ・体を温める献立 ・豆を美味しく食べる献立
節分(せつぶん)											
2	金	節分ご飯			けんちん汁 鯛の蒲焼き 白菜の煮浸し	あぶらあげ だいず だいずいんりょう とうふ いわし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし	32.7 853		2日(金) 白菜の煮浸し 煮浸しとは、薄味のだし汁で煮てから浸しておき、味をつける料理です。
5	月	ご飯			じゃが芋の胡麻味噌煮 ブロッコリーの松前和え いよかん	だいずいんりょう とりにく あかみそ しおこんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ブロッコリー キャベツ いよかん	26.7 776		2日(金) 節分 2月3日は「節分」です。「追儺」という平安時代の鬼払いの儀式が始まりと言われ、焼いた鯛の頭を「柊」の枝に刺して玄関に飾ると、鬼が逃げ去っていくという言い伝えがあります。夜には炒った豆をまき、その後自分の年の数だけ豆を食べて一年間の健康を祈ります。
初午(はつうま)											
6	火	きつねご飯			里芋としめじの味噌汁 鯖の山椒焼き 大根と豚肉の炒め煮	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ さば ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも	にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが だいこん グリーンピース	38 848		
7	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) キャベツとにんじんのサラダ (フレンチドレッシング) ぼんかん アーモンドフィッシュ	ぶたにく だいずいんりょう いわし	こめ こん オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぼんかん	30.1 740		
神奈川県(かながわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
8	木	海軍 カレーライス (ご飯)			(カレー) ピクルス風サラダ はるみ	とりにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり はるみ	23.2 784		10日(金) 初午 2月 最初の午の日のこと。この日は全国の稲荷神社でお祭りが開かれます。
9	金	ご飯			八宝菜 春雨サラダ はるか	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ はるか	23.4 827		また、旧暦の初午は現在の3月にあたり、ちょうど稲作の準備を始める
13	火	ご飯			わかめスープ いかの甘辛焼き 豚キムチ炒め	だいずいんりょう わかめ とりにく いか ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい にら	35.7 850		時期でした。「稲荷」という名前は「福生り」からきているという説もあり、稲荷神は農業や食べ物の神様として
バレンタイン											
14	水	ココアシュガー 米粉パン			ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き ぼんかん	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ こん マーガリン さとう じゃがいも こめコマロニ はちみつ あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ぼんかん	25.7 725		祭られています。初午には、稲荷神のお使いとされるキツネの好物である「油揚げ」をお供えします。
15	木	ご飯			芋煮 小松菜のじゃこ美味炒め はっさく	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちりめん あぶらあげ しおこんぶ	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら	ごぼう こんにゃく またけ はくさい ねぎ にんじん ごまつな はっさく	35.1 751		
16	金	ご飯			キャベツとじゃが芋の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう あかみそ しろみそ とりにく あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ れんこん さやいんげん	35.4 776		8日(木) 神奈川県(かながわけん)の郷土料理 説明は裏面です。

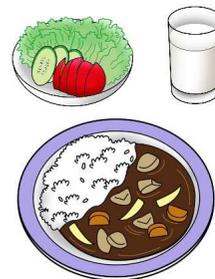
日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品				
19	月	ピピンバ (肉ご飯)			(茹で野菜)(味噌だれ) トッポギスープ	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう ごまあぶら トッポギ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこにら ねぎ	33.2 762	<p>和食に欠かせない食材</p> <h2>大豆製品について</h2> <p>大豆は豊富なたんぱく質を含んでいて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させると味噌や醤油、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁を「にがり」などで固めたものは豆腐になります。</p> <p>大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。</p> 		
20	火	ご飯			澄まし汁 鱈の西京焼き 煮浸し	だいずいんりょう わかめ とうふ ぶり しろみそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	33.7 776			
21	水	米粉丸パン			ポトフ 鮭のムニエル フルーツ白玉	だいずいんりょう ぶたにく さけ	こめパン あぶら じゃがいも こめこ しらたまもち さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ かぶ みかん ぶどう ナタデココ もも	30 783			
合格祈願		22	木	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 チキンカツ ツナサラダ	だいずいんりょう とうふ しろみそ あかみそ とりにく まぐろ	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ごまあぶら さとう		えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	34.4 800
23	金	ご飯			雪だるまのすまし汁 鱈の塩麹カレー焼き 卵の花炒め	だいずいんりょう ちらしかまぼこ とりにく とうふ さわら あぶらあげ おから	こめ あぶら でんぶん さとう	ほうれんそう ねぎ にんじん	40.8 796			
26	月	ご飯			根菜たっぷり味噌汁 鱈の照り焼き からし和え	だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし	31.8 792			
27	火	ご飯			すき焼き風煮 青菜のお浸し ぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう	しらたきしいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ にんじん のらぼうな(またはこまつ な) ぼんかん	28 831			
28	水	米粉蒸しパン			担々麺 じゃこ大根サラダ ミニトマト	だいずいんりょう ぶたにく しろみそ あかみそ ちりめん	こめパン あぶら ごま こめこめん ごまあぶら	にんにくしょうが たけのこ チンゲンサイ ねぎ だいこん みずな ミニトマト	29.3 736			
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度2月分の給食費の口座引き落としは、2月28日(水)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 786 キロカロリー	たんぱく質 31.6 グラム	<p>うがい・手洗いを 忘れずに!</p> 			

8日(木) 神奈川県の郷土料理「海軍カレー」

明治時代の初めころ、海軍の食事はお米が中心だったので、お米からだけではとりきることのできない栄養素である「たんぱく質」や「ビタミンB1」が不足していました。そのため、「脚気(全身がだるくなったり、食欲がわかなくなるなどの症状)」という病気に苦しむ人がたくさんいました。

明治17年、海軍の専属医師である高木兼寛は、イギリスの海軍の食事に使われていたカレー風味のシチューに小麦粉(※食物アレルギー対応給食では使用していません)でとろみを付け、ご飯にかけたメニューを、牛乳(※食物アレルギー対応給食では使用していません)とサラダと組み合わせ出すことにしました。そのおかげで海軍は栄養状態を回復し、脚気を克服しました。「海軍カレー」は、その後海軍の食事に受け継がれています。

また、海軍のある神奈川県の横須賀市では「よこすか海軍カレー」と名付けられ、一般市民にも親しまれるメニューになりました。



野菜や果物から  
ビタミンをとって  
風邪を予防  
しましょう!

