

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	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			
1	木	ご飯			わかたま汁 厚揚げの葱だれがけ 野菜炒め	ぎゅうにゅう なたと たまご 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	32.8 748	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 だいた ぎゅうにゅう 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	33.1 872	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	ぎゅうにゅう 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	27.1 790	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「柀」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。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 鯛の山椒焼き 大根と豚肉の炒め煮	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	38.6 865	アーモンドフィッシュの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。
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 (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 チーズ ぎゅうにゅう いわし	スパゲティ 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	35.8 840	アーモンドフィッシュの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。
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 ぎゅうにゅう	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	23.6 800	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 (パンパンジードレッシング) はるか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	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	22.1 778	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ご神様として祭られています。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	ご飯			わかめスープ いかの甘辛焼き 豚キムチ炒め	ぎゅうにゅう わかめ たまご いか ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめ 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	34.5 872	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ご神様として祭られています。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。
バレンタイン										
14	水	米粉食パン (チョコクリーム)			ABCミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード焼き ぼんかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめこパン チョコクリーム じゃがいも 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	28 717	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。チョコクリームの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。
15	木	ご飯			芋煮 小松菜のじゃこ美味炒め はっさく	ぎゅうにゅう 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 ました け はくさい ねぎ にんじん こまつな はっさく	35.7 767	
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	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とりにく あぶらあげ だいた ひじき	こめ あぶら じゃがいも 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	35.9 799	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。

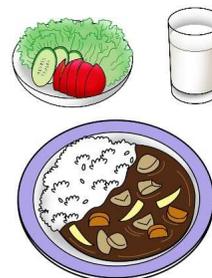
日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品				主に体の調子を整える ものになる食品
19	月	ピビンバ (肉ご飯)			(茹で野菜) (味噌だれ) ワンタンスープ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこにら ねぎ	34.5 782	大豆製品について 大豆は豊富なたんぱく質を含んでいて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。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。	
20	火	ご飯			澄まし汁 鱈の西京焼き 煮浸し	ぎゅうにゅう 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	34.1 789		
21	水	ロールパン			ポトフ 鮭のムニエル フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ヨーグルト	フレッシュロールパン あぶら じゃがいも こめこ	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	35.2 818	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
合格祈願											
22	木	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 チキンカツ(パックソース) ツナサラダ (和風ドレッシング)		ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ とりこ まぐろ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング	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	37.1 832	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。
23	金	ご飯			かき玉汁 鱈の塩麹カレー焼き 卵の花炒め	ぎゅうにゅう ちらしかまぼこ たまご 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	38.5 804		
26	月	ご飯			根菜たっぷり味噌汁 鱈の照り焼き からし和え	ぎゅうにゅう 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 こんにやく ねぎ しょうが こまつな もやし	32.4 822		
27	火	ご飯			すき焼き風煮 青菜のお浸し (糸削り節) ぼんかん	ぎゅうにゅう 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	28.4 848		
28	水	蒸しパン プレーン			担々麺 じゃこ大根サラダ (青じそドレッシング) ミニトマト(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ ちりめん	むしパン あぶら ごま ちゅうかめん 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	33.3 789	蒸しパンの食べ残しと紙は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
※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 807 キロカロリー	たんぱく質 32.7 グラム	うがい・手洗いを 忘れずに!			

8日(木) 神奈川県郷土料理「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出されていたカレー風味のシチューに小麦粉でとろみを付け、ご飯にかけたメニューを、牛乳とサラダと組み合わせて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!

