

平成31年



# 2月分予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

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			
1	金	節分ご飯			かぶとわかめの味噌汁 鱈の蒲焼き 小松菜と白菜のお浸し (糸削り節)	だいず ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ いわし かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	かぶ ながねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい	30.4 826	2月の献立目標 「体を温める献立、豆をおいしく食べる献立」
4	月	ご飯			菜の花のすまし汁 鱈の西京焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら みそ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	なばな ごぼう こんにやく にんじん	35.5 798	<b>1日(金) 節分</b>  2月3日は「節分」です。焼いた鱈の頭を「柊」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。
5	火	きつねご飯			玉ねぎとしめじの味噌汁 鶏肉の蜂蜜焼き 大根と豚肉の煮物	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう はちみつ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しょうが にんにく だいこん	36.7 883	
6	水	甘納豆パン			わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ からし和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ちくわ あおのり	あまなっとうパン うどん こむぎこ こめこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな にんじん もやし	35.6 797	パンのたべのこしは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。
7	木	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具)(刻みのり) 油揚げ入り和風サラダ みかん	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい こまつな みかん	37 829	<b>4日(月) 立春</b> 暦の上ではこの日から春になります。給食では、菜の花や魚へんに春と書く鱈などを使った春らしい献立にしました。
8	金	古代米ご飯			呉汁 鱈の塩麴焼き 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ さけ あぶらあげ	こめ あかまい あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	38.3 868	<b>5日(火) 初年</b> 2月最初の午の日のことで、今年 は2日になります。この日は全国の 稲荷神社でお祭りが開かれます。旧 暦の初年は現在の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祭られ ています。初年には、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。
12	火	ほたてご飯			さつま汁 焼きししゃも(2本) ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	ほたてがい あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ からふとししゃも のり	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	37.8 824	
13	水	ツナトマトスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマトソース) キャベツときゅうりのサラダ チョコケーキ	まぐろフレーク ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら さとう チョコケーキ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	29.6 854	ケーキの食べ残しとカップ、 個袋は、ビニール袋に入れ て戻します。
14	木	ご飯			豆腐と小松菜の味噌汁 さんまの南蛮漬け うの花炒り煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さんま とりにく おから	こめ あぶら でんぷん さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん ほししいたけ	32.2 879	
15	金	ハムピラフ			ひよこ豆のクリームシチュー アーモンドサラダ はるか	ハム ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ なまクリーム	こめ パター あぶら じゃがいも こむぎこ アーモンドドレッシング	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれんそう コーン はるか	31.7 902	
18	月	ご飯			根菜たっぷり味噌汁 鱈の竜田揚げ ごま和え	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	こめ あぶら さといも でんぷん ごま さとう	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	29.1 893	

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	火	ご飯			かしわのじゅんじゅん カップ卵焼き えび豆	ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 たまご なまクリーム しらすぼし さくらえび だいず	こめ あぶら さとう ふ	しらたき ぶなしめじ はくさい ながねぎ わけぎ しょうが	39.5 813	卵焼きの食べ残しは食缶 に、カップはビニール袋に入 れて戻します。	<b>13日(水) バレンタインデー</b> 14日のバレンタインデーにちな み、デザートにチョコケーキを出しま す。 
20	水	セサミ食パン			カリフラワー入りトマトシチュー 鮭の香草パン粉焼き ダイスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チーズ	セサミパン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら パンコドレッシング	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー パセリ だいこん きゅうり	43.5 838	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。	
21	木	ソースカツ丼 (ご飯)			大根とみず菜の味噌汁 (ソースかつ) (茹で野菜) いちごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう いちごゼリー	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ みずな	30.3 900	ご飯にキャベツとソースカツを のせて食べましょう。ゼリーの 食べ残しとカップ・スプーンは、 まとめてビニール袋に入れて戻 します。	<b>19日(火) 滋賀県の郷土料理</b> かしわとは鶏肉のことです。すき焼 き風に味付けした鍋料理を「じゅん じゅん」と呼びます。鍋で煮るときの 音が名前の由来になっているそう です。えび豆は、滋賀県の代表的なお せち料理で、えびのように腰が曲が るまで、また、いつまでもめに暮らせ るようと、長寿を 祈って作られて きた料理です。 
22	金	ご飯			回鍋肉 こんにゃくサラダ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ピーマン ながね ぎ こんにゃく だいこん きゅ うり いよかん	32.5 819		
25	月	ハヤシライス (ご飯)			(ハヤシソース) ツナサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐるフレーク	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	27.5 846		
26	火	ご飯			卵春雨スープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら あんにと豆腐 さとう	しょうが もやし ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさい キムチ なら ほしいたけ みかん もも パイナップル レモン	35.4 886		
27	水	セルフ フィッシュバーガー (二つ折りパン)			カレー風味ポトフ (フィッシュフライ) 茹でせんキャベツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず うずらたまご ホキ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	38.9 876	フライとキャベツをパンには さんで食べましょう。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。	<b>21日(木) 合格祈願</b> 22日の都立高校一般受験に向 け、中学3年生の皆さんの合格を 祈って、ソースカツ丼を給食に出しま す。都立一般入試は受験する教科も 多く、1日がかりです。全力を出し切 れるよう、給食をしっかり食べてスタ ミナをつけ、 試験に臨んで ください。 
28	木	荳わかめご飯			八宝菜 いかの鉄板焼き 春雨サラダ	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン たけのこ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ にんじん	38 861		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度2月分の給食費の口座引き落としは、2月28日(木)です。納め忘れのないようお 願いします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 845 キロカロリー	たんぱく質 34.8 グラム			



## 昔から食べ継がれてきた豆を見直しましょう

五穀と言って、昔から米・  
麦・あわ・ひえと並んで豆も  
主要な穀物として大切に作ら  
れてきました。いずれも主食となる大切な食  
品で「五穀豊穡」を願う祭りなどは、現在も  
日本各地に数多く残っています。

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシ  
ウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含ま  
れている成分が食物繊維です。また、  
大豆には脂質も多く含まれていて  
油の原料にもなっています。



日本以外にも、世界中で様々な豆が昔から食  
られています。

2月11日

## 建国記念の日



建国記念の日は「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として定  
められた国民の祝日ですが、この日に建国されということではなく、  
日本という国ができたことを祝うという日です。そのため「建国記念  
日」ではなく「建国記念の日」と言うのです。給食では、建国記念の  
日にちなみ、古代日本で最初に作られたという「赤米」を加えて炊い  
た「古代米ご飯」を2月8日にだします。