

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ			
				おもに体をつくるものになる (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)						
3	月	○	ごはん かぶとうちまめのみそしる いわしのかぼやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ だいず みそいわしのり	こめ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ かぶしょうが ほうれんそう えのきたけ	663	25.1	みつが せつぶん 3日 節分 節分は立春の前日 で、冬から春への 季節の変わり目 です。豆まきをして災 いを払ったり、ひい らぎの枝に鯛の頭 をさして門や軒下 に立て、邪気を払う 習慣があります。			
4	火	○	こうやどうふのあんかけどん こんにやくサラダ みかん	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめこんにやく だいこん キャベツ みかん	646	25.8				
5	水	○	こめコープかぼちゃパン カリフラワーいりトマトシチュー ハニーマスタードチキン アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめコープかぼちゃパン あぶらじゃがいも さとう はちみつ アーモンド	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 キャベツ きゅうり	590	24.0				
6	木	○	ごはん こまつなとうふのみそしる さばのしおやき ごまあえ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さば	こめ あぶら ごま さとう	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	643	24.5				
7	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 ぶたにくいか ほたて	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあえ はるさめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ はるか	604	26.5				
10	月	○	きつねごはん じゃがいもたまねぎのみそしる さけのさざれやき はくさいのおひたし	あぶらあげ だいずいんりょう みそ わかめ さけ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ	たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん はくさい こまつな	607	26.9	とおか かつま 10日 初午 初午とは、2月最初 の午の日のことで す。この日は稲荷 神社で豊作や商売 繁盛、家内安全な ことを祈ります。初午 には、稲荷神のお つかいとされるきつね の好物である油揚 げや稲荷ずしをお 供えしたりします。 給食では甘辛く煮 た油揚げを酢飯に 混ぜ込んだきつね ご飯を出します。			
12	水	○	セサミあげパン トックスープ マゼアンサラダ りんご	だいずいんりょう ぶたにく まぐろフレーク	こめパン あぶら ごま さとう トックもち ごまあえ じゃがいも オリーブあぶら	しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ えだまめ にんにく りんご	714	18.6				
13	木	○	カレーライス ひよこまめのサラダ ぼんかん	ぶたにく だいずいんりょう ひよこまめ	こめ むぎ 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 りんご キャベツ きゅうり ぼんかん	672	20.8				
14	金	○	ごはん とんじり とりにくのさっぱりやき はくさいとわかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく わかめ	こめ あぶら さといも 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 きゅうり	608	28.6				
17	月	○	ごはん こまつなとうふのすましじる いかのみぞれあん うのはなのいりに	だいずいんりょう とうふ いか あぶらあげ さつまあげ 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 だいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	608	25.3				
18	火	○	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあえ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり でこぼん	632	25.5				
19	水	○	こめスライスパン ボルシチ メルルーサのフライ カラフルサラダ	だいずいんりょう ぶたにく メルルーサ	こめパン あぶら じゃがいも さとう こめこめパンこ	にんにく たまねぎ トマト ピーツ かぶ キャベツ レモン パセリ だいこん にんじん えだまめ コーン	554	22.7				
20	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがいため ごぼうとキャベツのサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあえ	だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ	657	26.7				
21	金	○	ごはん なばなとえのきのすましじる さわらのさいきょうやき じゃがいものうまに	だいずいんりょう とうふ はんぺん さわら みそ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ なばな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	622	28.6	にち せかい りょうり 19日 世界の料理 「ロシア」 2014年にロシアの ソチで冬季オリン ピックが開催されま した。ロシアといえ ば有名なのがボル シチという煮込み 料理です。その特 徴はピーツという赤 かぶに似た野菜を つかってできる赤い スープです。			
25	火	い	ごはん けんちんじる さばのたつたあげ ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さば	こめ あぶら ごまあえ さとう さといも でんぷん ごま さとう	ごぼうこんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	689	21.0				
26	水	○	シーフードクリームスパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ でこぼん	ベーコン とうにゅう ほたて いか だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー でこぼん	586	24.5				
27	木	○	ハヤシライス ツナサラダ はるか	ぶたにく だいずいんりょう まぐろフレーク	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 はるか	683	23.2				
28	金	○	ごはん ごじる ぎんざけのしおやき きわかめのきんぴら	だいずいんりょう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さけ きわかめ さつまあげ	こめ あぶら ごまあえ さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎこんにやく	593	26.1				
給食回数							18	回	平均栄養量	632	24.7	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

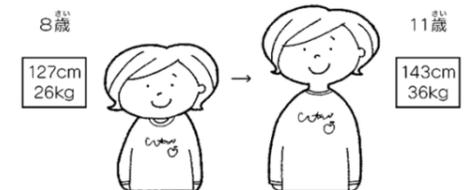
福生市学校給食センター

◎2月分給食費の口座引き落としは、3月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351

体重は増えていくよ
成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をしましょう。



今月の地場野菜 (使用予定)

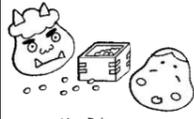
- ・白菜 (福生市)
- ・小松菜 (羽村市・瑞穂町)
- ・ほうれん草 (羽村市)
- ・キャベツ (羽村市)
- ・長ねぎ (羽村市・瑞穂町)
- ・かぶ (羽村市)
- ・チンゲンサイ (羽村市)

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和元年度2月

福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
3	月	○	ご飯 かぶと打ち豆の味噌汁 鯖の蒲焼き ほうれん草とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ だいず みそ いわしのり	こめ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ かぶしょうが ほうれん草 えのきたけ	874	33.0	3日 節分 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目です。豆まきをして災いを払ったり、ひいらぎの枝に鯛の頭をさして門や軒下に立て、邪気を払う習慣があります。 	
4	火	○	高野豆腐のあんかけ丼 こんにやくサラダ みかん	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめこんにやく だいこん キャベツ みかん	811	32.2		
5	水	○	米粉メープルかぼちゃパン カリフラワー入りトマトシチュー ハニーマスタードチキン アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン とり	こめこメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ アーモンド	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 キャベツ きゅうり	791	28.8		
6	木	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き ごま和え	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さば	こめ あぶら ごま さとう	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんじん もやし ほうれん草	858	32.0		
7	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 いか ほたて	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるか	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ はるか	779	33.5		
10	月	○	きつねご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖のさざれ焼き 白菜のおひたし	あぶらあげ だいずいんりょう みそ わかめ さけ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ	たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん はくさい こまつな	790	35.4		10日 初午 初午とは、2月最初の午の日のことです。この日は稲荷神社で豊作や商売繁盛、家内安全などを祈ります。初午には、稲荷神のお使いとされるきつねの好物である油揚げや稲荷ずしをお供えしたりします。給食では甘辛く煮た油揚げを酢飯に混ぜ込んだきつねご飯を出します。 
12	水	○	セサミ揚げパン トックスープ マセドアンサラダ りんご	だいずいんりょう ぶたにく まぐろフレーク	こめこパン あぶら ごま さとう トックもち ごまあぶら じゃがいも オリーブあぶら	しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ えだまめ にんにく りんご	950	23.1		
13	木	○	カレーライス ひよこ豆のサラダ ぼんかん	ぶたにく だいずいんりょう ひよこめ	こめ むぎ 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 りんご キャベツ きゅうり ぼんかん	866	25.3		
14	金	○	ご飯 豚汁 鶏肉のさっぱり焼き 白菜とわかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とり にかわめ	こめ あぶら さとう 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 きゅうり	782	34.6		
17	月	○	ご飯 小松菜と豆腐のすまし汁 いかのみぞれあん うの花の炒り煮	だいずいんりょう とうふ いか あぶらあげ さつまあげ 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 だいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	793	33.1		
18	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ かいそうミックス	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 ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり でこぼん	812	32.1		
19	水	○	米粉スライスパン ボルシチ メルルーサのフライ カラフルサラダ	だいずいんりょう ぶたにく メルルーサ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう こめここめパンこ	にんにく たまねぎ トマト ピーズ かぶ キャベツ レモン パセリ だいこん にんじん えだまめ コーン	755	30.0		
20	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め ごぼうとキャベツのサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ	854	34.0		
21	金	○	ご飯 菜花とえのきのすまし汁 鯖の西京焼き じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう とうふ はんぺん さわかめ みそ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ なばな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	817	37.5		
25	火	い	ご飯 けんちん汁 鯖の竜田揚げ ごま酢和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さば	こめ あぶら ごまあぶら さとう いも でんぷん ごま さとう	ごぼうこんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	921	27.7		
26	水	○	シーフードクリームスパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ でこぼん	ベーコン とうにゅう ほたて いか だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー でこぼん	736	30.4		
27	木	○	ハヤシライス ツナサラダ はるか	ぶたにく だいずいんりょう まぐろフレーク	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 はるか	877	28.6		
28	金	○	ご飯 呉汁 銀鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら	だいずいんりょう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さけくきわかめ さつまあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎこんにやく	781	34.5		
給食回数 18 回							平均栄養量	825	31.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	★

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

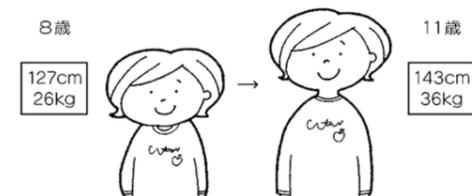
◎2月分給食費の口座引き落としは、3月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351

体重は増えていくよ

成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



今月の地場野菜(使用予定)

- ・白菜(福生市)
- ・小松菜(羽村市・瑞穂町)
- ・ほうれん草(羽村市)
- ・キャベツ(羽村市)
- ・長ねぎ(羽村市・瑞穂町)
- ・かぶ(羽村市)
- ・チンゲンサイ(羽村市)