

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和元年度2月

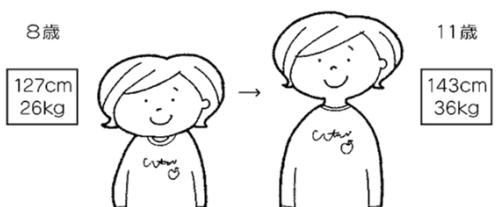
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
3	月	○	ご飯 かぶと打ち豆の味噌汁 鯖の蒲焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ いわし のり	こめ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ かぶしょうが ほうれんそう えのきたけ	874	32.9	3日 節分 節分は立春の前日 で、冬から春への 季節の変わり目 です。豆まきをして災 いを払ったり、ひい らぎの枝に鯖の頭 をさして門や軒下 に立て、邪気を払う 習慣があります。  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。 	
4	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 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 たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ドレッシング	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	861	36.0		
5	水	○	マーブル食パン★ 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	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	マーブルしよくパン 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	882	34.5		
6	木	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き ごま和え	ぎゅうにゅう 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	858	31.9		
7	金	○	ご飯 八宝菜 春雨サラダ はるか★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずら たまご ほたて	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら 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	809	31.1		
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 (糸削り節)	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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 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	800	36.2		
12	水	○	セサミ揚げパン★ ワンタンスープ マセドアンサラダ ヨーグルト(いちご・りんご入り)★	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク ヨーグルト	ミルクパン あぶら ごま さとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも ドレッシング	しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ えだまめ	858	30.2		
13	木	○	カレーライス ひよこ豆のサラダ ぼんかん★	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	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	865	25.4		
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	ぎゅうにゅう 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	782	34.5		
17	月	○	ご飯 かきたま汁 いかのみぞれあん うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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	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	821	35.1		
18	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ でこぼん★	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	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	802	32.0		
19	水	○	ライ麦パン★ ボルシチ メルルーサのフライ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ	ライむぎパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ 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	798	36.8		
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	ぎゅうにゅう 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	33.9		
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	ぎゅうにゅう 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	817	37.4		
25	火	ヨ	ご飯 けんちん汁 鯖の竜田揚げ ごま酢和え	のむヨーグルト あぶらあげ とうふ さば	こめ あぶら ごまあぶら 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	868	26.9		
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 ぎゅうにゅう スキムミルク ほたて いか なまクリーム チーズ	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら ドレッシング	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	926	38.0		
27	木	○	ハヤシライス ツナサラダ はるか★	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ あぶら こむぎこ ドレッシング	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	868	28.8		
28	金	○	ご飯 呉汁 銀鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さけ くわかめ 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	34.4		
給食回数 18 回							平均栄養量	840		33.1
※ 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。 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(いちご味)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

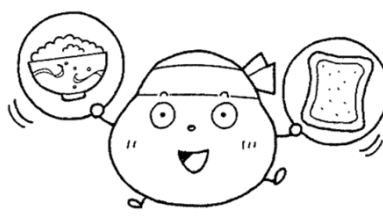
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



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取り、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)

★: 片付けの時にビニール袋を使う料理です。