

平成30年

2月分予定献立表 (小学校・通常給食)

福生市学校給食センター

		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	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの 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	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしよくひん		
1	木	ごはん			わかたまじる あつあげのねぎだれがけ やさしいため	ぎゅうにゅう なると たまご わかめ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら でんぶ 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	26.5 600	がっこんだてもくひょう 2月献立目標 からだあたた 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 だいいず 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 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	27.2 703	ふつか きん はくさい にびた 2日(金) 白菜の煮浸し にびた うすあじ じる に 煮浸しとは、薄味のだし汁で煮て ひた あじ りょうり 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	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	22.7 646	ふつか きん せつぶん 2日(金) 節分 がっみつ せつぶん ついな 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 まる せいあんじだい おに はら ぎしき はじ いう平 安時代の鬼払いの儀式が始 まりと言われ、焼いた鰯の頭を「糺」 えだ き げんかん かざ おに に 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。
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 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	30.1 687	よる い まめ こじぶん 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。
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	29.9 690	アーモンドフィッシュのふくろ は、まとめてビニールぶくろ にいれてもどします。
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	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 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	20.1 653	と おか きん はつうま 10日(金) 初午 がっさいしよ うま ひ 2月 最初の午の日のこと。この日 ぜんこく いなりじんじや まつ ひら 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 (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 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	19 638	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 じき いなり なまえ いなり 時期でした。「稲荷」という名前が「稲 生り」からきているという説もあり、稲 なりのかみのうぎょう た もの かみさま 荷神は農業や食べ物神様として まつ はつうま いなりのかみ 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	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 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	29.2 712	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 じき いなり なまえ いなり 時期でした。「稲荷」という名前が「稲 生り」からきているという説もあり、稲 なりのかみのうぎょう た もの かみさま 荷神は農業や食べ物神様として まつ はつうま いなりのかみ 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	こめこしよくパン (チョコクリーム)			ABC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	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	22.2 586	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。 チョコクリームのふくろは、まと めてビニールぶくろにいれても どします。
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	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 まいた け はくさい ねぎ にんじん こまつな はっさく	29.1 628	 

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくしつ (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ 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	おもにからだのちょうしを 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	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とりにく あぶらあげ だいず 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	28 644	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) 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 なら ねぎ	28.2 637	わしよく か しよくざい 和食に欠かせない食材 だいず せいひん 大豆製品について だいず ほうふ しつ ふく 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 しょうゆ なつとう い こな 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。 だいず わしよく 大豆は和食でおなじみのさまざま しよくひん すがたか しよくじ なか な食品に姿を変えます。食事の中か らだいずせいひん さいが 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	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	26.9 623	
21	水	ロールパン			ポトフ さけのムニエル 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	26.5 628	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。
22	木	ごはん			こまつなとうふのみそしる チキンカツ(パックソース) ツナサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ とりにく 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	29.7 697	
23	金	ごはん			かきたまじる さわらのしおこうじカレーやき うのはないため	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	30 643	
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	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	25.1 652	
27	火	ごはん			すきやきふうに あおなのおひたし(いとけずりぶし) ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし ぼんかん	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	23.5 690	
28	水	むしパン プレーン			タンタンメン じゃこだいこんサラダ (あおじドレッシング) ミニトマト(ぜんがくねん2こ)	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	27.4 637	むしパンのたべのこしと かみは、まとめてビニール ぶくろにいれてもどします。
※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 願います。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 652 キロカロリー	たんぱくしつ 26.4 グラム	うがい・手洗いを わす 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」
めいじ だい い はじ かいぐん しよくじ こめ ちゅうしん
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
しつ 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、食欲がわなくなるなどの症状)」とい
ひょうき くる ひと
う病気に苦しむ人がたくさんいました。
めいじ ねん かいぐん せんぞく いし たかきかねひろ かいぐん しよくじ だ ふうみ こむぎこ
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、ぎゅうにゅう と く あ だ かいぐん えいようじょうたい かいぐん しょうじょう
き、ご飯にかけたメニューを、牛乳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
ふく
服することができました。「海軍カレー」は、その後も海軍の食事に受け継がれています。
かいぐん かながわけん よこすかし かいぐん なつ いっぱんしん した
また、海軍のある神奈川県 の横浜 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

