

平成31年



# 2月分予定献立表



(小学校・食物アレルギー対応給食)

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	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん			
1	金	せつぶんごはん			かぶとわかめのみそしる いわしのかばやき こまつなとはくさいのおひたし	だいず だいずいんりょう 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	24.9 642		 がつ こんだてもくひょう 2月の献立目標 からだあたたか こんだてめい 「体を温める献立、豆をおいしく食べる献立」
4	月	ごはん			なのはなのすまじる さわらのさいきょうやき ごもきんぴら	だいずいんりょう 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	27.5 611		 ついたち きん せつぶん <b>7日(金) 節分</b> がつみつか せつぶん や 2月3日は「節分」です。焼いた鱈 あたま ひいらぎ えだま げんかん かざ の頭を「柊」の枝に刺して玄関に飾る おに に いた 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 のち じぶん の年 かず の後、自分の年の数だけ豆を食べて いちねんかんけんこう いの 一年間の健康を祈ります。
5	火	きつねご飯			たまねぎとしめじのみそしる とりにくのはちみつやき だいこんとぶたにくのもの	あぶらあげ だいずいんりょう 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	27.8 672		
6	水	こめこめーブル かぼちゃパン			わかめうどん ちくわのいそべあげ からしあえ	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ちくわ あおりの	こめこめーブルかぼちゃパン こめこめん こめこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな にんじん もやし	26.3 609		
7	木	とりどん (ごはん)			(とりどんのぐ) あぶらあげいりわふうサラダ みかん	とりにく さつまあげ だいずいんりょう あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しらたき たまねぎ グリーンピース にんじん はくさい こまつな ゆず みかん	27.7 639		 よつか げつ りつしゅん <b>4日(月) 立春</b> こよみう え ひ はる 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 か さわら つか はる こんだて と書く鯖などを使った春らしい献立に しました。
8	金	こだいまいごはん			ごじる さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいりに	だいずいんりょう 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	28.9 657		
12	火	ほたてごはん			さつまじる やきししゃも(2本) ほうれんそうとえのきののりあえ	ほたてがい あぶらあげ だいずいんりょう 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	29.7 646		 いつか か ぼつうま <b>5日(火) 初午</b> がつさいしよ うまひ ことし 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 いなりじんじや まつ ひら 稲荷神社でお祭りが開かれます。 きゅうれき はつまつ げんざい がつ 旧暦の初午は現在の3月にあたり、 ちようど 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」をお供えます。
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	まぐるフレーク だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら 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	20.9 659		
14	木	ごはん			とうふとこまつなのみそしる さんまのなんぼんづけ うのはないりに	だいずいんりょう 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	26.1 681		
15	金	ハムピラフ			ひよこまめのとうにゅうクリームシ チュー アーモンドサラダ はるか	ハム だいずいんりょう とりにく とうにゅう ひよこまめ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん アーモンド さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン はるか	26 653		
18	月	ごはん			こんさいたつがりみそしる さばのたつたあげ ごまあえ	だいずいんりょう 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	22.9 678		

		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質(%) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょくつけるもの	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ょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん			
19	火	ごはん			かしのじゅんじゅん あじのさんがやき じゃこまめ	だいちゅんりょうとりにく やきどうふ むろあじ だいちゅんりょう ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう やまといも ごま	しらたき ぶなしめじ はくさい ながねぎ しょうが	33.3 617	<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	こめこスライスパン			カリフラワーいりトマトシチュー さけのこうそうパンこやき ダイスサラダ	だいちゅんりょう ぶたにく さけ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら こめパンこ	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	26.7 618	
21	木	ソースカツどん (ごはん)			だいこんとみずなのみそしる (ソースかつ) (ゆでやさい) いちごゼリー	ぶたにく だいちゅんりょう どうふ みそ	こめ あぶら こめこ こめパンこ 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	20.9 666	<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。 
22	金	ごはん			ホイコウロウ こんにゃくサラダ いよかん	だいちゅんりょう ぶたにく みそ	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	23.4 585	
25	月	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) ツナサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく だいちゅんりょう 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 コーン ネーブルオレンジ	22.8 657	
26	火	ごはん			はるさめスープ ぶたキムチいため フルーツあんこどうふ	だいちゅんりょう ぶたにく どうふ わかめ みそ かんてん どうにゅう	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら 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 たら ほしいたけ りんご もも よなしレモン	26.9 661	
27	水	セルフ フィッシュサンド (こめこスライスパン)			カレーふうみポトフ (フィッシュフライ) ゆでせんキャベツ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちゅんりょう ベーコン とりにく だいちゅんりょう ホキ	こめこパン じゃがいも こめここめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん さいいんげん キャベツ	27.4 635	<b>21日(木)合格祈願</b> 22日の都立高校一般受験に向けて、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。 
28	木	くきわかめごはん			はっぼうさい いかのてっぱんやき はるさめサラダ	くきわかめ だいちゅんりょう ぶたにく 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	30.7 651	
※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いたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 639 キロカロリー	たんぱく質 26.5 グラム		



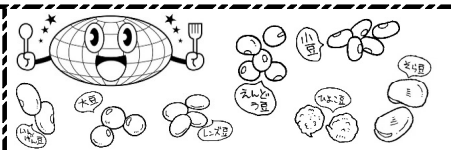
## 昔から食べ継がれてきた豆を見直しましょう

五穀と言っ、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あぶらげんりょう油の原料にもなっています。



日本以外でも、世界中で様々な豆が昔から食べられています。



## 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。



平成31年



# 2月分予定献立表



(中学校・食物アレルギー対応給食)

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				主に体の調子を整える 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	だいず だいずいんりょう 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	30.6 825	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	だいずいんりょう 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	36.2 803	<h2>7日(金) 節分</h2> <p>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、一年間の健康を祈ります。</p>	
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 だいずいんりょう 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	36.5 877		
6	水	米粉メープル かぼちゃパン			わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ からし和え	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ちくわ あおのり	こめメープルかぼちゃパン こめこめん こめこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな にんじん もやし	32.5 825		
7	木	鶏丼 (ご飯)			(鶏丼の具) 油揚げ入り和風サラダ みかん	とりにく さつまあげ だいずいんりょう あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しらたき たまねぎ グリーンピース にんじん はくさい こまつな ゆず みかん	34.9 821		<h2>4日(月) 立春</h2> <p>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。</p>
8	金	古代米ご飯			呉汁 鮭の塩麴焼き 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう 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	38.1 864		
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りし和え	ほたてが い あぶらあげ だいずいんりょう 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	37.6 826		<h2>5日(火) 初午</h2> <p>2月最初の午の日のことで、今年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「稻生り」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。</p>
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 だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら 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	25.3 789		
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	だいずいんりょう 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	32.4 878		
15	金	ハムピラフ			ひよこ豆の豆乳クリームシチュー アーモンドサラダ はるか	ハム だいずいんりょう とりにく とうにゅう ひよこめ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん アーモンド さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん プロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン はるか	32.9 825		
18	月	ご飯			根菜たっぷり味噌汁 鱈の竜田揚げ ごま和え	だいずいんりょう 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	29.5 898		



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	主に体の調子を整える もとなる食品			
19	火	ご飯			かしわのじゅんじゅん 鯨のさんが焼き じゃこ豆	だいちいんりょう とりにく やきどうふ むろあじ だいち みそ のり ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう やまといも ごま	しらたき ぶなしめじ はくさい ながねぎ しょうが	43.0 808		<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	米粉スライスパン			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	だいちいんりょう ぶたにく さけ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら こめパンこ	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	35.3 851		
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 だいちいんりょう とうふ みそ	こめ あぶら こめこ こめパンこ 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	27.6 870		<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
22	金	ご飯			回鍋肉 こんにゃくサラダ いよかん	だいちいんりょう ぶたにく みそ	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	29.5 758		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
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 だいちいんりょう 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 コーン ネーブルオレンジ	28.3 846		なっているそうです。
26	火	ご飯			春雨スープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいちいんりょう ぶたにく とうふ わかめ みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら 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 りんご もも ようなし レモン	34.2 867		
27	水	セルフ フィッシュサンド (米粉スライスパン)			カレー風味ポトフ (フィッシュフライ) 茹でせんキャベツ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちいんりょう ベーコン とりにく だいち ホキ	こめこパン じゃがいも こめこ こめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	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	36.3 860		<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日がかかりです。全力を出し切れるよう、給食をしっかりと食べてスタ
28	木	茎わかめご飯			八宝菜 いかの鉄板焼き 春雨サラダ	くきわかめ だいちいんりょう ぶたにく 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	40 845		ミナをつけ、試験に臨んでください。
※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いたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 831 キロカロリー	たんぱく質 33.9 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。



日本以外でも、世界中で様々な豆が昔から食べられています。

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、この日に建国された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。