

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 (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 (きざみのり)	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	663	25.0	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 らぎの枝に鰯の頭 をさして門や軒下 に立て、邪気を払い 習慣があります。	
4	火	○	こやどうふのたまごとじどん こんにやくサラダ みかん★	ぶたにく さつまあげ こやどうふ 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	683	28.5		
5	水	○	マーブルしよくパン★ 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	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	651	27.5		
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	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	643	24.4		
7	金	○	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ 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	627	24.7		
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 (いとけずりぶし)	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	614	27.5	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 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	○	セサミあげパン★ ワンタンスープ マセドアンサラダ ヨーグルト(いちご・りんごいり)★	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	671	24.3		
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 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	671	20.9		
14	金	○	ごはん とんじる とりにくのさっぱりやき はくさいとわかめのサラダ	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	608	28.5		
17	月	○	ごはん かきたまじる いかのみぞれあん うのはなのいりに	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	629	26.7		
18	火	○	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ 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	625	25.4		
19	水	○	ライむぎパン★ 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	652	29.0		
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	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	657	26.6		
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	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	622	28.5	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	ヨ	ごはん けんちんじる さばのたつたあげ ごまずあえ	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	636	20.2		
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	727	30.1		
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	674	23.4		
28	金	○	ごはん ごじる ぎんざけのしおやき くきわかめのきんぴら	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	593	26.0		
給食回数 18 回							平均栄養量	647	26.0	
※ 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。 ◎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。

8歳

127cm
26kg

11歳

143cm
36kg

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。

★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

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)
- ・養ねぎ(羽村市・瑞穂町)
- ・かぶ(羽村市)
- ・チンゲンサイ(羽村市)