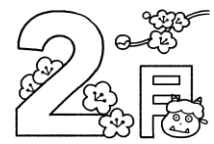


日	献立名		食 材			栄養価	
	主 食 つけるもの	飲 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
1 水	ごはん		かき玉汁 いかの味噌ネーズ焼き ねぎ塩豚肉炒め	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、 いか、味噌、豚肉	人参、干し椎茸、キャベツ、長 葱、玉葱、こねぎ	米、片栗粉、マヨネーズ、 油、砂糖	773 39.2
2 木	麦ごはん		ポークストロガノフ ジャーマンポテト フルーツミックス	牛乳、豚肉、生クリーム、ウ インナー	玉葱、人参、マッシュルーム、ト マト、みかん、りんご、黄桃、パ イナップル	米、麦、バター、ルウ、砂 糖、じゃがいも、油	886 24.8
3 金	ごはん		冬野菜の味噌汁 いわしの蒲焼き 根菜と大豆の煮物	牛乳、油揚げ、豆腐、味噌、 いわし、豚肉、大豆	小松菜、人参、白菜、長葱、ごぼ う、大根、れんこん、いんげん	米、片栗粉、油、砂糖	830 35.7
6 月	麦ごはん		油麩丼 キャベツの塩昆布炒め パイナップル(缶)	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、こん ぶ	玉葱、人参、長葱、いんげん、 キャベツ、パイナップル	米、麦、油麩、砂糖、ごま油	798 29.0
7 火	デニッシュ ロールパン		ミートボールのトマトクリームシチュー アジナゲット(2) コーンサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳、肉団子、いんげん豆、 チーズ、アジナゲット	玉葱、人参、マッシュルーム、ト マト、キャベツ、きゅうり、とう もろこし	パン、じゃがいも、ルウ、 油、ドレッシング	835 22.8
8 水	ごはん		じゃが芋とわかめの味噌汁 さばの黒胡椒焼き ごま和え	牛乳、わかめ、豆腐、油揚 げ、味噌、さば、さつま揚げ	玉葱、長葱、小松菜、白菜、人 参、こんにゃく	米、じゃがいも、ごま、砂糖	806 35.3
9 木	中華麺 (個包装)	発酵乳	味噌ラーメンのつゆ 揚げぎょうざ(2) 大根サラダ(玉葱ドレッシング)	発酵乳、豚肉、なると、味 噌、ぎょうざ	人参、長葱、キャベツ、もやし、 とうもろこし、大根、きゅうり	中華麺、油、バター、ドレ ッシング	791 30.0
10 金	ごはん		とりだんごと春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め みかん	牛乳、肉団子、生揚げ、豚肉	もやし、人参、にら、長葱、チ ンゲン菜、玉葱、キムチ、みかん	米、春雨、ごま油、砂糖、片 栗粉、ごま	762 25.7
13 月	ごはん		白菜と里芋の味噌汁 さわらの香味焼き ひじきの炒め煮	牛乳、油揚げ、豆腐、味噌、 さわら、ひじき、豚肉	人参、白菜、長葱、こんにゃく、 いんげん	米、里芋、ごま、油、砂糖	754 35.0
14 火	コッペパン		ほたてチャウダー クレープ(チョコ) ハート型コロッケ(ソース) キャベツとコーンのソテー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、ほ たて貝、生クリーム、チー ズ、ベーコン	人参、玉葱、エリンギ、とうもろ こし、キャベツ	パン、ルウ、バター、コロッ ケ、油、デザート	821 33.4
15 水	ごはん		のっぺい汁 さばの味噌だれかけ 煮浸し	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、 味噌、さつま揚げ	人参、大根、こんにゃく、長葱、 白菜、ほうれん草	米、里芋、片栗粉、砂糖、ご ま	782 33.0

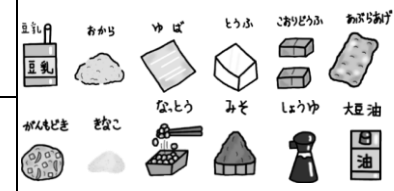


節分は季節の分かれ目、それが過ぎると暦の上では春です。まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

**3日(金)節分献立**  大豆

大豆は弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体を作るもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

**【大豆から作られているもの】**



大豆の他に節分ではいわしも鬼を追い払うために使われていました。いわしの頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺し、玄関に飾る事で鬼を家に入れないようにしていたそうです。焼きたいわしの臭いで鬼を近づけないようにし、柊の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれています。








学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。


学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日	献立名		食材料			栄養価	
曜日	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	E補給-(kcal) たんぱく質(g)
16 木	食パン ブルーベリー ジャム		野菜とたまごのスープ 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳, フランクフルト, 卵, 鶏肉	玉葱, <b>人参</b> , <b>白菜</b> , バジル, とう もろこし, きゅうり	パン, ジャム, 油, じゃがい も, マヨネーズ	765  33.5
17 金	麦ごはん		キーマカレー 小松菜とエリンギのソテー いちご(3)	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコ ン	玉葱, <b>人参</b> , ピーマン, りんご, <b>小松菜</b> , エリンギ, <b>キャベツ</b> , い ちご	米, 麦, 油, じゃがいも, ル ウ	824  29.3
20 月	ごはん		打ち豆汁 厚焼き玉子 くきわかめの炒め煮	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆 腐, 味噌, 厚焼き卵, 豚肉, くきわかめ, さつまいも	<b>人参</b> , <b>大根</b> , <b>白菜</b> , <b>長葱</b> , <b>小松 菜</b> , ごぼう	米, じゃがいも, ごま油, 砂 糖, ごま	770  30.4
21 火	ごま食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツともやしのカレー炒め フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ, ウインナー, ヨーグルト	玉葱, <b>人参</b> , セロリ, しめじ, トマト, <b>キャベツ</b> , もやし, みか ん, 洋梨, りんご, パイナップル	パン, じゃがいも, 砂糖, 油	730  29.5
22 水	麦ごはん		マーボー豆腐 中華野菜炒め ぼんかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏 肉	<b>人参</b> , 筍, にら, <b>長葱</b> , <b>チンゲン 菜</b> , もやし, <b>キャベツ</b> , ぼんかん	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 油	783  33.5
24 金	ゆかりごはん		豚汁 かつおの竜田揚げ ゆで野菜(ごまドレッシング)	豚肉, 油揚げ, 味噌, 鰹	ぶどう, <b>大根</b> , <b>人参</b> , ごぼう, <b>長 葱</b> , こんにゃく, <b>小松菜</b> , もや し, えのき茸	米, 油, <b>里芋</b> , 片栗粉, ド レッシング	767  30.6
27 月	ごはん		具だくさんの味噌汁 鮭のソイネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮	牛乳, 豆腐, 味噌, 鮭, 鶏肉	<b>小松菜</b> , <b>大根</b> , <b>人参</b> , しめじ, <b>長 葱</b> , 玉葱, いんげん	米, マヨネーズ, じゃがい も, 油, 砂糖, 片栗粉	759  35.5
28 火	おさつゴマパン		白菜のクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ 海藻サラダ(和風ドレッシング)	牛乳, ベーコン, 生クリー ム, オムレツ, 海藻類	<b>人参</b> , 玉葱, <b>白菜</b> , とうもろこ し, <b>キャベツ</b> , きゅうり	パン, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	751  25.5

**17日(金)小松菜とエリンギのソテー**

カルシウムが多いのはどっち?  
**こまつなVSほうれんそう**



小松菜は骨の形成に必要なカルシウムがほうれん草の約3.5倍含まれている優秀な冬野菜です。また、中学生の成長が著しい時期の貧血予防をしてくれる鉄も含まれています。今月は瑞穂町で採れた小松菜を使用しています。今が旬の小松菜を食べてみてください。


**21日(火)ぼんかん**

ぼんかんの原産はインドの亜熱帯地方とされます。日本には明治時代に中国から鹿児島に伝わったと考えられています。ぼんかんは酸味が少なく甘みが強く、その「じょうのう(果実を含む袋)」はとても柔らかいため袋ごと食べられます。また、食物繊維が豊富なため、便秘予防にもなります。


**<今月の地場産野菜>**  
**羽村市生産者**

チンゲン菜、人参、長葱  
白菜、里芋、大根  
ほうれん草、キャベツ


**瑞穂町生産者**

小松菜 


**大豆のすごいパワー！**



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



**朝食ぬきはさまざまな不調の原因です**



朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。