

日曜日	献立名		食材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるものとなる食品		
2月 2	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 玉子入り野菜炒め パイナップル(缶)	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐、卵	しょうが、にんにく、玉葱、人参、にら、長葱、もやし、チンゲン菜、パイナップル	757 32.2
3月 3	麦ごはん	牛乳	打ち豆汁 いわしの蒲焼き 鶏肉とこんにゃくの煮物	米、麦、片栗粉、油、砂糖	牛乳、打ち豆、油揚げ、豆腐、味噌、わかめ、いわし、鶏肉	人参、大根、白菜、長葱、ごぼう、こんにゃく、椎茸、いんげん	747 33.8
4水 4	揚げパン(きなこ)	牛乳	野菜とマカロニのスープ ミートボールのケチャップ煮 みかん	パン、油、砂糖、マカロニ	きなこ、牛乳、鶏肉、レンズ豆、肉団子	玉葱、人参、キャベツ、かぶ、いんげん、みかん	763 27.7
5木 5	ごはん	牛乳	ごま入り味噌汁 さばの塩焼き 切り昆布の炒め煮	米、じゃがいも、ごま、油、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、さば、さつま揚げ、刻み昆布	玉葱、えのき、長葱、人参、こんにゃく	751 33.6
6金 6	麦ごはん	牛乳	親子丼 青のりポテト 青菜とコーンのバター炒め ヨーグルト	米、麦、砂糖、じゃがいも、油、バター	牛乳、鶏肉、卵、青のり、ウインナー、ヨーグルト	玉葱、人参、とうもろこし、えのき、キャベツ、小松菜	850 33.9
9月 9	麦ごはん	牛乳	おこと汁 あじフライ(ソース) 温ナムル	米、麦、さといも、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、あずき、油揚げ、味噌、あじフライ、ハム	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、もやし、小松菜、にんにく	771 27.2
10火 10	麦ごはん	牛乳	中華丼 焼きぎょうざ(2) 皮付きりんご	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、ぎょうざ	しょうが、玉葱、人参、椎茸、白菜、りんご	750 27.2
12木 12	ごはん	牛乳	白菜と玉子の味噌汁 さわらの香味焼き ひじきと大豆の煮物	米、油、ごま、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、卵、味噌、さわら、ひじき、大豆、さつま揚げ	人参、白菜、長葱、しょうが、こんにゃく、いんげん	753 37.7
13金 13	チョコチップパン	発酵乳	鶏肉のチャウダー コロッケ(ソース) いかと野菜のソテー	パン、油、米粉、コロッケ	発酵乳、鶏肉、レンズ豆、スキムミルク、牛乳、チーズ、クリーム、いか	玉葱、人参、しめじ、キャベツ	796 29.3
16月 16	ごはん	牛乳	豆乳坦々風スープ 蒸しシユーマイ(2) 茎わかめ入りきんぴら	米、ごま油、春雨、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、レンズ豆、豆腐、豆乳、シユーマイ、さつま揚げ、茎わかめ	にんにく、人参、白菜、小松菜、ごぼう、こんにゃく	771 28.4
17火 17	麦ごはん	牛乳	肉豆腐 ししゃものごま焼き(2) ひじきサラダ(玉葱ドレッシング)	米、麦、油、砂糖、ごま、ドレッシング	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ししゃも、ひじき	玉葱、人参、しらたき、えのき、長葱、キャベツ、きゅうり	753 29.6

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。

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

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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、アレルギー用詳細献立表にてお願いいいたします。



3日(火)節分献立

立春の前に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、一年の無事や幸福を願う風習があります。

給食では、大豆をつぶして平たくし乾燥させた「打ち豆」を使用した『打ち豆汁』と『いわしの蒲焼き』を提供予定です。

9日(月)おこと汁

2月8日は「事八日(ことようか)」ともいわれ、この日は「事始め」といって、田の神様をまつり、一年の農作業を始める日とされています。

この「事(こと)の日」には、無病息災と五穀豊穣を願い、里芋、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、あずきなど、土からとれる農作物を入れたみそ汁『おこと汁』を食べる風習があります。あずきには、厄除けの願いがこめられています。

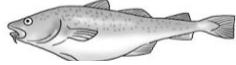


日 曜日	献立名		食材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品		
18 水	食パン	牛乳	白菜のクリームスープ オムレツのデミグラスソースかけ ツナ入りポテトサラダ	パン、小麦粉、バター、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、ベーコン、レンズ豆、スキムミルク、クリーム、オムレツ、ツナ	人参、玉葱、しめじ、とうもろこし、白菜、枝豆	783 31.6
19 木	麦ごはん	東京牛乳	さつまいもの味噌汁 にしんの黒こしょう焼き 根菜と大豆の煮物	米、麦、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、にしん、豚肉、大豆	人参、玉葱、長葱、しょうが、にんにく、ごぼう、大根、いんげん	753 31.6
20 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツともやしのソテー いよかん	米、麦、油、じゃがいも、ルウ	牛乳、豚肉、レンズ豆、スキムミルク、チーズ、ワインナー	にんにく、しょうが、玉葱、人参、りんご、キャベツ、もやし、いよかん	796 27.7
24 火	麦ごはん	牛乳	豆腐チゲ 野菜のオイスター炒め パインヨーグルト（ヨーグルト）	米、麦、ごま油、ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、鶏肉、ヨーグルト	人参、玉葱、白菜、キムチ、長葱、にら、もやし、チンゲン菜、パイナップル	752 28.2
25 水	麦ごはん	牛乳	のっつい汁 白身魚のねぎだれかけ うずら卵とキャベツの炒め物	米、麦、さといも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、たら、豚肉、うずら卵	人参、こんにゃく、大根、長葱、しょうが、にんにく、椎茸、キャベツ	756 33.1
26 木	抹茶食パン	牛乳	野菜のスープ 鶏肉のマスタード焼き チーズポテト	パン、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、ハム、レンズ豆、鶏肉、クリーム、チーズ	玉葱、人参、かぶ、白菜、にんにく、とうもろこし	781 33.5
27 金	うどん (個包装)	牛乳	肉汁うどんのつゆ ちくわのカレー揚げ(2) 煮浸し	うどん、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、さつま揚げ	人参、玉葱、えのき、長葱、白菜	752 30.4

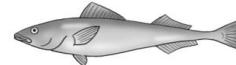
クイズ

タラは日本の鍋料理に欠かせない魚の1つですが、次のうちタラではないものは??

A) マダラ



B) ギンダラ



C) スケトウダラ



こたえ

B) ギンダラ

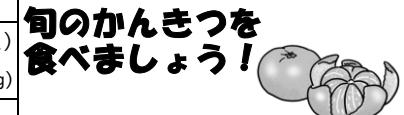
ギンダラは名前に「タラ」が付きますが、実はタラの仲間ではなく、カサゴ目ギンダラ科に属し、アイナメやホッケの仲間です。マダラ、スケトウダラは、どちらもタラ目タラ科に属する魚です。マダラは体長が1mを超えることもあります。スケトウダラはマダラよりは小ぶりです。「たらこ」や「明太子」はスケトウダラの卵です。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
人参、長葱
大根、白菜
かぶ、チンゲン菜
キャベツ、さつまいも

★瑞穂町生産者★
小松菜、さつまいも

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。



これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といった、たくさんのかんきつ類が出回ります。みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富なので、スポーツ時の補食にもぴったりです。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいですね。すじや房には食物繊維が豊富なので、できれば房ごと食べるのがおすすめです。

