



令和4年度2月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	ミルクパン コーヒースト ポークシチュー ビーンズサラダ いよかん	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	コーヒースト ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ コーン もやし いよかん	752 kcal 27.0 g 27.2 g	
2 木	ガーリックライス 牛乳 タンダーリーチキン ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 キャベツ きゅうり コーン 白菜 さやいんげん	785 kcal 30.8 g 27.3 g	
3 金	ご飯 牛乳 いわしバーグ こんにゃくと野菜の和え物 具だくさんみそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 鶏肉 いわし 赤みそ 絹豆腐 油揚げ 白みそ	長ねぎ 人参 生姜 しらたき もやし 小松菜 にんにく ごぼう 大根 こんにゃく	825 kcal 39.0 g 26.5 g	3日 節分献立 2月3日は節分です。 豆まきをしたり、袴の枝にいわしの頭をつけて門にさして厄払いをします。給食では、いわしの入ったハンバーグを作ります。
6 月	中華丼 牛乳 ごぼうチップス 中華風わかめスープ	米 なたね油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 ごぼう 長ねぎ	796 kcal 37.9 g 22.6 g	
7 火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き れんこんと春雨のきんぴら 豚汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 白いりごま じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	葉ねぎ れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	835 kcal 42.6 g 26.0 g	
8 水	坦々麺 牛乳 バリバリサラダ ぼんかん	中華麺 ごま油 白ねりごま 白すりごま 片栗粉 ワントンの皮 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン ぼんかん	779 kcal 31.7 g 33.3 g	8日 ぼんかん "ぼんかん"は、甘みが強くコクのある味わいと、独特な甘い香りが特徴です。皮は手でむけ、果肉は柔らかいので食べやすい果物です。これから、様々な柑橘系の果物がでてくる季節です。いろいろな味や香りを楽しみましょう。
9 木	チャーハン 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 春雨スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖 緑豆春雨 じゃが芋	牛乳 焼豚 いかまぼこ いか 大豆 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ たけのこ水煮 チンゲン菜	847 kcal 34.0 g 27.3 g	
10 金	ご飯 牛乳 ハンバーグデミソース イタリアンサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 白菜 小松菜	826 kcal 32.2 g 31.9 g	
13 月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 切干大根のピリッとサラダ 根菜のごま汁	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 なたね油 ごま油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 大豆もやし 人参 きゅうり 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	804 kcal 35.0 g 25.1 g	
14 火	ピラフ 牛乳 ミネストローネ ブラウニー	米 なたね油 上白糖 マカロニ 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	918 kcal 27.4 g 42.7 g	14日 バレンタイン献立 給食センターは朝から大忙しです。小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、卵、バターを混ぜてケーキを作ります。だまにならないように気をつけ、混ぜすぎると膨らまないのサックリ混ぜたり、神経を使いながら作っています。今日は、バレンタインデーにちなんで、給食センターから、みなさんに手作りのブラウニーを贈ります。
15 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目スープ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ 鶏肉	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ たけのこ水煮 白菜 小松菜 りんご	761 kcal 34.1 g 22.2 g	
16 木	わかめご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 野菜のおかか和え 豆乳飛鳥汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 わかめ たら 油揚げ 粉かつお 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	772 kcal 36.4 g 23.7 g	
17 金	けんちんうどん 牛乳 いももち ごま和え	うどん なたね油 里芋 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	787 kcal 28.7 g 28.2 g	17日 いももち じゃが芋をやわらかめに蒸してつぶして、そこに塩、片栗粉、小麦粉を加えてよく混ぜ、丸型に1つ1つ成形して油で揚げました。そこに、みりん、砂糖、赤みそ、水を加熱して作った"みそだれ"をかけました。お味はいかがですか？
20 月	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ いちご	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 いちご	801 kcal 28.6 g 22.9 g	
21 火	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き 生揚げと野菜のみそ炒め 和風汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油	牛乳 さわら 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 大根 えのき草 小松菜	813 kcal 44.5 g 26.7 g	
22 水	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ みかん	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン みかん	798 kcal 26.6 g 22.2 g	
24 金	ご飯 牛乳 白いんげん豆のコロッケ 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 白いんげん豆 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり粉 大根 長ねぎ	839 kcal 30.1 g 27.2 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。2月分は2月28日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
27 月	黒砂糖パン 牛乳 ペンネのミートソースグラタン 大根サラダ ジュリエンスープ	パン なたね油 ペンネ 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 大根 人参 きゅうり セロリ キャベツ パセリ	837 kcal 35.8 g 33.9 g	
28 火	ご飯 牛乳 いかのチリソース 中華ツナサラダ 中華風オニオンスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	牛乳 いか ツナ ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 人参 もやし 小松菜 コーン チンゲン菜	793 kcal 33.1 g 24.2 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。





2月

令和5年2月

狛江市教育委員会
学校教育課 学校給食係

給食だよ!

食事と脳について

3年生の高校受験シーズンが本格的に始まりました。また、今月は定期試験もありますので、3年生だけでなく1・2年生も勉強に集中して取り組む時間が、いつも以上に長くなりますね。今月は、脳の働きと食事についてご紹介します。上手に気分転換しながら試験勉強をしてください。

脳の働きをよくする食べ物の



★ごはん・パン・麺・芋など



脳はエネルギーを炭水化物(ブドウ糖)からしか補給できません。

★海藻類



脳血管の血行を良くする働きがあり、脳を活性化してくれます。

★大豆、豆類、ごま



レシチンが多く含まれ、記憶力や集中力を強化してくれます。

★根菜類、緑黄色野菜



脳がエネルギーを吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。

★青魚



記憶力を良くし、脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

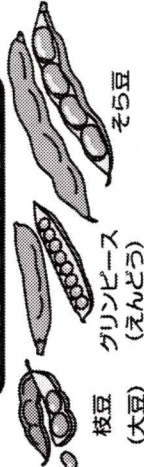
豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、へにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、豆腐やあんこなど、豆は形を変えて様々な食品に利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



発芽した芽を食べる



若いさやを食べる



成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものとなる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含まれており、積極的にとりたいたい食品です。2月の給食は、栄養たっぷりの豆類を使った献立を、多く取り入れています。