



平成31年2月予定献立表



【中学校】

★2月は、大室台小学校6年生・酒々井小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ 	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂			
1	金	ご飯	○	いわしのオレンジ煮 こまつなまよネーズ和え 味噌けんちん汁 福豆 <small>クラスに1個 型抜きにんじん入り☆</small>	いわし 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	米 里芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	825 36.1 22.9 2.3	2月3日は「節分」 節分にちなんで、「いわし」 「福豆」の登場です。詳しくは、お 昼の放送でお知らせします。
4	月	中華うどん (焼きおにぎり)	○	ひじき入り揚げ餃子3個 バンバンジーサラダ レモンカスターダルト	餃子 豚肉 いか うすら卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 きゅうり ねぎ こんにゃく にんにく 生姜	うどん 米 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油	836 34.2 34.3 4.9	手をきれいに洗おう！ 風邪やノロウイルス予防には、 「手洗い」が大切です。石けんを 使って、きれいに洗いましょう！
5	火	麦ご飯	○	挽肉と野菜カレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 桃 福神漬け パプリカ コーン みかん パイン ナタデココ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	842 24.4 19.7 2.8	牛乳を飲もう！ 寒くなると、牛乳の残る量が増 えます。成長期のみなさんにとっ て、カルシウムの多い牛乳は大切な 食材です。しっかり飲みましょう！
6	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース 切干大根の煮物 粕汁	豆腐 ハンパ 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しめじ たまねぎ ねぎ 干し椎茸 大根 切干大根 ごぼう こんにゃく	米 さつまい 砂糖	サラダ油	815 28.3 20.4 3.1	2月は節分にちなんで、「大豆」 を使ったメニューを多く取り入れて います。 大豆は、「畑のお肉」と呼ばれる ほど、たんぱく質が多く含まれてい て、体をつくる働きがあります。大 豆はいろいろな形に変身しているの で、探してみましょ。 (豆腐、油 揚げ、生揚げ、味噌、醤油、油な ど)
7	木	(切)コロッカ(ガー) 横割り 丸パン	● ミモ- ア- フ- テ	コロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンピーンズシチュー	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 ミルク	大豆油 サラダ油	868 31.0 30.7 4.2	
8	金	ご飯	○	しゅうまい2個 にらともやしの中華和え 大根のオイスターソース煮 桃の杏仁豆腐	しゅうまい 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし 桃 干し椎茸 大根 生姜 にんにく	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油	816 28.5 22.5 2.5	旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう！ 野菜や果物には、風邪の予防に 役立つビタミン類や機能性成分が多 く含まれます。たっぷり食べて、風 邪への抵抗力を高めましょ。
11	月	建国記念の日										
12	火	(切)ピザ(ピ) ご飯	○	ショーロンポー2個 ピザの具 中華風コーンスープ	ショーロンポー 卵 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	869 30.3 27.4 3.5	給食便り12月号に注目！ 今日の給食では、給食便りク イズの食材がどちらも登場しま す。食べて確認をしてみましょ。 う。
13	水	ご飯	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ 大豆の磯煮 酒々井味噌のさつま汁	ほき 鶏肉 大豆 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ねぎ レモン	米 さつま芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	855 33.8 23.0 3.8	魚には、からだを作って健康 を保ったり、脳の働きや血液の 流れを良くしたり、貧血などの 病気を予防してくれる働きがあ ります。
14	木	麦ご飯	○	ハートオムレツ わかめサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー チョコプリン	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉 チョコプリン	サラダ油 バター	885 26.7 23.8 3.5	2月14日は「バレンタイン デー」です。給食では、チョコ プリンの登場です。
15	金	中華麺	○	春巻 ハンサンスー ピリ辛味噌ラーメンスープ お米のタルト	豚肉 味噌 春巻	牛乳 わかめ	にんじん にら	白菜 コーン もやし ねぎ きゅうり にんにく 生姜	中華麺 砂糖 マロニー タルト	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	832 26.8 40.2 4.4	酒々井小6年3組リクエスト 中華の献立を班ごとと考え、 最終的にクラスで一番人気のあ るものを選びました。
18	月	ご飯	○	さばのゆず味噌煮 おひたし 酒々井味噌のほうとう汁 いちご2個	さば 鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	もやし 白菜 ごぼう ねぎ しめじ ゆず いちご	米 ほうとう	サラダ油	804 33.3 20.2 3.7	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」 は、「山梨県」です。郷土料理 の「ほうとう」が登場します。
19	火	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め わかめスープ フルーツミックスゼリー	卵 豚肉 ほたて	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜	もやし 玉ねぎ コーン ねぎ えのき茸 にんにく	米 砂糖 マロニー でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	815 30.5 21.6 3.3	大室台小6年2組と3組リクエスト どちらのクラスもデザート以 外、全く同じ献立ができました。 ★2組：和風にする決めて、色合 い、旬などに気を付けました。 ★3組：人気があり、栄養もあるも のを組み合わせました。 (ちなみに…2組のデザートは4日 に、3組のデザートは18日にそれ ぞれ登場しました。)
20	水	わかめご飯	○	とりのから揚げ2個 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 大根 なめこ ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	803 31.3 24.3 4.3	
21	木	きなこ 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 きなこ 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン 玉ねぎ セロリ きゃべつ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	816 27.9 33.6 3.3	大室台小6年1組リクエスト 旬のものを入れたり、子ども が大好きなきな粉揚げパンも入 れ、栄養も考えて献立を立てま した。
22	金	ご飯	○	揚げ出し豆腐きのこあんかけ 即席漬け おでん	豆腐 鶏肉 かつお節 竹輪 はんぺん うすら卵	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 干し椎茸 白菜 えのき茸 つぼ漬け こんにゃく	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 ごま	821 29.9 23.7 3.6	おでんを食べる時に「フ ーフーフー(222)」と息を吹 きかけて食べることから、2月 22日は「おでんの日」です。
25	月	ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ(ドレッシング) 冷凍パイン	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン	もやし 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ きゅうり パイン にんにく 生姜	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	832 27.0 26.9 2.5	酢豚には、7種類の具が入っ ています。どんな具が入ってい るか、食べながら調べてみま しょ。
26	火	ソフト麺	○	あじの磯辺フライ 切干大根サラダ カレースープ	あじ 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり ねぎ	ソフト麺 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	856 36.8 27.3 3.8	年に1度の「ソフト麺」の登 場です。カレースープに入れて 、カレーうどんのようにして 食べましょ。
27	水	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個)(天つゆ) 磯香和え 根菜のごま汁 ひとくちりんごゼリー2個	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも のり	にんじん かぼちゃ ほうれん草	えのき茸 ごぼう ねぎ	米 里芋 小麦粉 ゼリー	大豆油 ごま	814 25.5 21.0 2.6	よくかんで食べよう！ ししゃもは、頭からしっぽま で、丸ごと骨まで食べられる魚で す。小骨があるので、しっかりよ かんで食べましょ！
28	木	(切)ファミ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ きのこのクリームスープ	卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ	米 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム	816 27.8 29.2 3.7	卵には、良質なたんぱく質ははじめ、 ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高 い食品です。ビタミンC以外のすべての 栄養素をバランスよく含むため、「完全 栄養食品」とも言われます。

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(木)です。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月分と同じ日(2月28日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食実施基準(12~14歳の場合)

熱量：830kcal
たんぱく質：27.0~41.5g
脂質：18.4~27.7g
塩分：2.5g未満

給食による摂取エネルギー
全体の13~20%

給食による摂取
エネルギー全体の
20~30%

朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思います。しかし、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝目覚めた時はエネルギーが不足している状態です。体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょ。



主食・主菜・
副菜をそろえる
ことで、栄養の
バランスが整い
やすくなります。

今月の酒々井産



献立表の材料に
下線があるもの
が酒々井産の食材
です。

