

日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	いなりご飯 牛乳	いかの生姜焼き 荳わかめの煮物 けんちん汁		米・油揚げ・砂糖・白ごま・牛乳・いか・生姜・油・荳わかめ・豚肉・人参・糸こんにゃく・大根・ごぼう・里芋・木綿豆腐・長ねぎ・小松菜・ごま油	727	36.7	今月の献立紹介 2日(月) 初牛(はつうま) 毎年2月の最初の牛(うま)の日を「初牛(はつうま)」と呼び、全国各地の稲荷神社で、豊作・商売繁盛・開運・家内安全を祈願して、お祭りが行われます。稲荷神の使いであるキツネの好物の油揚げを稲荷ずしにして、初牛の日に奉納(ほうのう)したことから、「お稲荷(いなり)さん」をいただく日となっていて、今年の初牛は1日(日)です。給食ではいなりご飯を作ります。 
3火	いわしのかば揚げ丼(ご飯たれかけ) 牛乳	いわしのかば揚げ丼(具)(揚) 辛子和え するびき	辛子醤油	米・砂糖・牛乳・いわし・生姜・澱粉・油・白菜・小松菜・人参・キャベツ・さつま芋・油揚げ・ごぼう・白滝・たけのこ・干しいたけ・みつば・白玉麩・長ねぎ	727	29.8	
4水	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 青菜入りソテー りんご 1/4		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・長ねぎ・木綿豆腐・にら・人参・干しいたけ・みそ・オイスターソース・砂糖・澱粉・ごま油・小松菜・ホールコーン・キャベツ・もやし・りんご	700	26.8	
5木	きなこ揚げパン(揚) 牛乳	ジャーマンポテト チキンカチャトラ風スープ	紙ナフキン	コップパン(乳・卵不使用)・油・砂糖・きな粉・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナーソーセージ・鶏肉・人参・しめじ・マッシュルーム・セロリ・パセリ・にんにく・トマト・小麦粉	740	28.1	
6金	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 五日きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁		米・牛乳・さば・高野豆腐・豚肉・白滝・人参・ごぼう・油・さやいんげん・砂糖・ごま油・絹豆腐・油揚げ・長ねぎ・わかめ・みそ	738	35.7	
9月	ご飯 牛乳	さわらの塩こうじ焼き 野菜と豚肉の炒め物 ちゃんこ汁	受験応援献立	米・牛乳・さわら・塩麹・油・小松菜・白菜・人参・豚肉・にんにく・生姜・鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・しめじ・長ねぎ・にら	728	38.2	
10火	中華丼(ご飯) 牛乳	中華丼(具) さつま芋スティック(揚) (柑橘類) ほんかん		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・いか・オイスターソース・澱粉・ごま油・さつま芋・砂糖・ほんかん	767	22.2	
12木	ご飯 牛乳	手作りしゅうまい わかめサラダ 豚汁	中華ドレッシング	米・牛乳・鶏肉・豚肉・生姜・長ねぎ・生パン粉・油・しゅうまいの皮・キャベツ・わかめ・きゅうり・人参・ホールコーン・じゃが芋・ごぼう・大根・板こんにゃく・木綿豆腐・小松菜・みそ・砂糖・水あめ	742	33.3	
13金	コーンピラフ 牛乳	あじのパン粉焼き カラフルポテト 宝探しのマカロニスープ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・油・パセリ・牛乳・あじ・にんにく・パン粉・バジル・オリーブ油・じゃが芋・黄ピーマン・赤ピーマン・むき枝豆・米粉マカロニ・キャベツ・生姜	711	33.5	
16月	炊き込みご飯 牛乳	鶏のから揚げ(揚) 大根のみそ汁 (柑橘類) ほんかん		米・もち米・鶏肉・むき枝豆・人参・油揚げ・干しいたけ・砂糖・油・牛乳・にんにく・澱粉・大根・長ねぎ・小松菜・みそ・ほんかん	705	33.7	
17火	ミルクパン 牛乳	豆腐ハンバーグケチャップソース 野菜スープ ミックスフルーツ(夏みかん・りんご・桃)		ミルクパン・牛乳・鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生パン粉・砂糖・白菜・人参・小松菜・セロリ・ウインナーソーセージ・生姜・にんにく・夏みかん・りんご・黄桃	712	29.1	
18水	カツカレーライス(麦ご飯) 牛乳	カツカレーライス(具) チキンカツ(揚) キャベツのソテー	受験応援献立	米・大麦・牛乳・鶏肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・りんご・パン粉・ショルダーベーコン・キャベツ・もやし・ホールコーン・オリーブ油	828	31.2	
19木	ご飯 牛乳	さばのみそだれ 筑前煮 すまし汁	20日 昭和中学校は給食がありません。(お弁当当の日)	米・牛乳・さば・油・みそ・生姜・砂糖・澱粉・鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・絹豆腐・長ねぎ・えのき・みつば・白菜	737	33.8	
20金	ピピンバ(ご飯) 牛乳	ピピンバ(具) フライドカレーポテト(揚) ワンタンスープ	25日・26日 福島中学校は給食がありません。	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・干しいたけ・人参・大豆もやし・長ねぎ・小松菜・油・砂糖・みそ・白ごま・ごま油・澱粉・じゃが芋・ワンタン・鶏肉・もやし・にら	765	29.8	
24火	ゆかりご飯 牛乳	いももち(揚) 豚バラと大根の煮物 むらこ汁		米・赤しそ・牛乳・じゃが芋・澱粉・砂糖・油・水あめ・豚肉・大根・人参・さやいんげん・長ねぎ・絹豆腐・干しいたけ・卵・白菜・ほうれん草	791	26.8	
25水	タンメン(麺) 牛乳	揚げ餃子(揚) 中華サラダ タンメン(具)	中華ドレッシング	蒸し中華麺・牛乳・豚肉・玉ねぎ・にら・キャベツ・にんにく・生姜・澱粉・ごま油・砂糖・オイスターソース・油・小麦粉・ぎょうざの皮・白菜・人参・きくらげ・小松菜・もやし・チンゲンサイ・長ねぎ・ホールコーン・水あめ	704	31.0	
26木	ご飯 牛乳	にら卵の甘酢あんかけ ごぼうのフルコギ 春雨スープ	25日・26日 福島中学校は給食がありません。	米・牛乳・にら・長ねぎ・干しいたけ・人参・卵・油・砂糖・ごま油・澱粉・豚肉・ごぼう・赤ピーマン・白滝・にんにく・生姜・みそ・白ごま・鶏肉・白菜・たけのこ・春雨・小松菜	719	27.4	
27金	わかめ入り菜飯 牛乳	わかさぎの塩しモン天ぷら(揚) さつま芋の甘煮 豚肉と冬野菜のみそ汁		米・大麦・わかめ・広島菜・京菜・大根葉・牛乳・わかさぎ・小麦粉・油・レモン・さつま芋・砂糖・豚肉・白菜・人参・小松菜・大根・みそ	745	26.9	
今月の栄養価(基準値)					エネルギー(kcal) 738 (830)	たんぱく質(g) 30.8 (27~41.5)	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

昭和中学校の1年生が考えた給食の献立を紹介します!

1年生の家庭科では、1日に必要な食品の概量を踏まえ、6つの基礎食品群が摂れるような献立を作成する学習があります。今月は昭和中学校の1年生の献立を取り入れました。栄養バランスや旬の食材、人気メニューも意識して立ててくれました。ぜひ、味わって食べてください。

★採用された献立の日★ 5日(木)・6日(金)・12日(木)
16日(月)・17日(火)・19日(木)・25日(水)・27日(金)

~今月の地場野菜~
昭島でとれた新鮮な野菜を使います!
(太字下線表記)

よく味わっていただきましょう!

 **大根**
 **長葱**

わたしが作りました

大豆とみそ

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

みその種類
大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域でさまざまなみそが作られています。

「手前みそ」とは?
昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のこと自分で褒めるときに使います。


