

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る、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 ずるひき	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・さつまいも・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 チキンカチャトラーフスープ	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) さつまいもスティック(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・さつまいも・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 ・牛乳・あじ・にんにく・パン粉・バジル・オリーブ油・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		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	20日・24日 拝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 むらくも汁		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	多摩辺中学校・拝島中学校は給食がありません						
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	26日 多摩辺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 ご飯 牛乳	わかさぎの塩レモン天ぷら(揚) さつまいもの甘煮 豚肉と冬野菜のみそ汁		米・大麦・わかめ・広島菜・京菜・大根菜・牛乳・わかさぎ・小麦粉・油・レモン・さつまいも・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。多摩辺中学校(042-545-5501)

**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)・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 白菜

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。

