



2月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー(Kcal)
								たんぱく質(g)
1	水	ホイコーロー丼		にらたまスープ 中華サラダ 果物	牛乳,豚肉,味噌 たまご,豆腐,なると	米,麦,砂糖 でんぷん,油,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ,ピーマン, にんじん,チンゲンサイ,にら,長ねぎ, きゅうり,もやし,果物	760 29.5
2	木	カレーうどん		ひじきとじゃこのサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳,豚肉,ひじき ちりめんじゃこ 調理用牛乳	うどん,油,でんぷん ごま,砂糖,小麦粉 バター,さつま芋	しょうが,にんじん,椎茸,小松菜,長ねぎ, チンゲンサイ,大根	805 30.8
3	金	セルフ恵方巻き		いわしの竜田あげ 節分汁	牛乳,ツナ,のり 鰹,かまぼこ,豆腐	米,砂糖,ごま でんぷん,油	にんじん,ごぼう,椎茸,かんぴょう, きゅうり,しょうが,エリンギ,小松菜	807 34.5
6	月	中華丼		はるさめサラダ ワンタンスープ	牛乳,豚肉,いか,えび うずら卵,ハム,鶏肉	米,麦,砂糖,でんぷん 油,春雨,ごま ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ, 白菜,筍,きくらげ,チンゲンサイ,きゅうり, キャベツ,もやし,長ねぎ	802 32.4
7	火	丸パン		フィッシュカツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ 果物	牛乳,メルルーサ ベーコン,鶏肉,いんげん豆	パン,小麦粉,パン粉 油,砂糖,マカロニ	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,とうもろこし, 玉ねぎ,セロリー,トマト,果物	783 35.8
8	水	くるみとひじきのごはん		たまご焼き からししょうゆあえ 田舎汁	牛乳,油揚げ,ひじき たまご,生揚げ,味噌	米,もち米,くるみ 砂糖,油 こんにゃく	にんじん,椎茸,鞘いんげん,小松菜,白菜, もやし,大根,ごぼう	731 29.9
9	木	ぶどうパン		メンチカツ りんごのサラダ ジュリエヌスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 ベーコン	パン,小麦粉 パン粉,油,砂糖	玉ねぎ,りんご,キャベツ,きゅうり, しょうが,にんじん,セロリー	851 32.5
10	金	大豆と高菜のごはん		豆腐田楽 干草あえ どさんこ汁	牛乳,大豆,豚肉 ちりめんじゃこ,豆腐 味噌,油揚げ,ベーコン わかめ	米,麦,油,砂糖 ごま,じゃが芋,バター	高菜,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり, えのきたけ,玉ねぎ,とうもろこし	842 37.7
13	月	さつまいもごはん		さわらの西京焼き 大豆の磯煮 すまし汁 果物	牛乳,さわら,味噌,大豆 ひじき,油揚げ,かまぼこ 豆腐	米,麦,さつま芋 ごま,砂糖,こんにゃく	にんじん,鞘いんげん,筍,しめじ,小松菜, 果物	763 36.7
14	火	ミートソース スパゲッティ		しろいんげん豆のスープ チョコレートケーキ	牛乳,チーズ,豚肉 いんげん豆,たまご 生クリーム	スパゲッティ,油 じゃが芋,小麦粉 バター,チョコレート 砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ	979 34.2
15	水	チキンカレー		わかめサラダ 果物	牛乳,鶏肉,調理用牛乳 わかめ,しらす干し	米,麦,油,じゃが芋 小麦粉,バター,砂糖 ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,果物	870 25.7
16	木	古代米ごはん		海鮮チゲ煮込み 切干し大根のナムル 果物	牛乳,豚肉,いか,えび ほたてがし,豆腐,味噌	米,もち米,麦,きび 赤米,黒米,油 でんぷん,砂糖,ごま	白菜,キムチ,にんじん,大根,長ねぎ,きり 干大根,大豆もやし,ほうれん草,果物	722 34.4
17	金	ツナコーントースト		ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳,ツナ,豚肉 調理用牛乳	パン,マヨネーズ じゃが芋 小麦粉,バター,油,砂糖	とうもろこし,玉ねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,キャベツ,ブロッコリー, きゅうり	770 27.6
20	月	こしひかりのごはん		げんき味噌 鮭のソイネーズ焼き きんぴらごぼう 打ち豆汁	牛乳,味噌,鮭,豚肉 油揚げ,豆腐,大豆	米,ごま,油,砂糖 マヨネーズ,こんにゃく	にんじん,ピーマン,長ねぎ,椎茸,しょう が,ごぼう,鞘いんげん,大根	834 40.0
21	火	チリコンカンドッグ		コールスローサラダ コーンチャウダー 果物	大豆,金時豆,豚肉 鶏肉,牛乳,生クリーム	パン,油,小麦粉 砂糖,じゃが芋,バター	りんご,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,セロリー,キャベツ,とうも ろこし,マッシュルーム,はるか,りん ごジュース	814 24.7
22	水	そぼろごはん		たらの南蛮漬け お浸し けんちん汁	牛乳,豚肉,鶏肉,たら かつお,油揚げ,豆腐	米,麦,油,砂糖 でんぷん,こんにゃく	しょうが,グリーンピース,長ねぎ,白菜, にんじん,小松菜,大根,ごぼう	769 36.9
23	木	五目タンメン		キムチ春巻き 野菜の香味和え	牛乳,えび,いか,うずら卵 なると,豚肉,茎わかめ	中華めん,油,ごま,春雨 砂糖,春巻の皮 でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,白菜,筍, きくらげ,長ねぎ,キムチ,もやし,かぶ, きゅうり,キャベツ	776 31.7
24	金	ばら天丼		くるみあえ とりごぼう汁 果物	牛乳,えび,鶏肉 油揚げ,豆腐	米,小麦粉,でんぷん 砂糖,くるみ,ごま,油	まいたけ,小松菜,キャベツ,にんじん, ごぼう,大根,長ねぎ,果物	783 31.2
27	月	給食はありません(学年末考査)						
28	火	給食はありません(学年末考査)						

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。



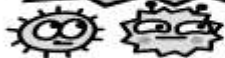
29年度1学期・学校給食・家庭弁当選択申込みが2月上旬より始まります。申込み用紙は2月上旬に配付予定です。

また、28年度

2月 給食だより

油断大敵

風邪予防の徹底を！



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

体調管理



受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



大豆の ヒミツを知ろう



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくしてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

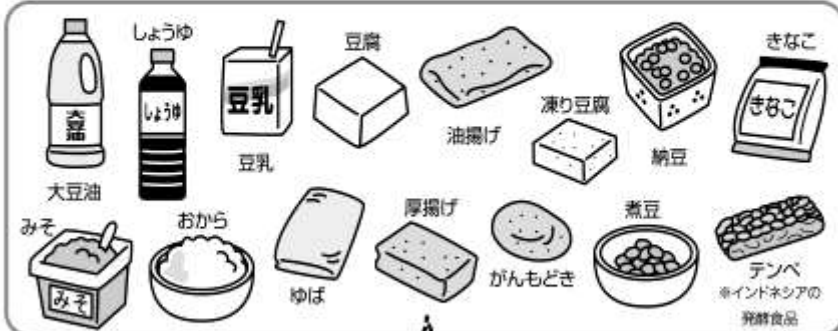


【日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より】

注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

給食掲示板



3年生の中川朋香さんにより給食の掲示板が制作されました。毎日の給食のサンプルはありませんので、掲示板の中で今日の給食をお知らせしています。当日の献立、西東京市内の野菜を使用している場合は、生産者を表示しています。多くの生徒が見ることができるように2階中央階段近くのホワイトボード左側にあります。日々、保健給食委員の生徒により記入されています。

牛乳配膳室では

1階牛乳配膳室には、毎日550本の牛乳が届き、配膳員さんにより各クラスごとに牛乳が用意されています。ひばりが丘中学校の配膳室での約束は、牛乳当番が配膳室に入るときにクラス名を大きな声で配膳員さんに伝え、牛乳缶を運ぶことです。恥ずかしかったり、面倒だったりなどで小さな声になりがちですが、他のクラスの牛乳を持っていってしまうケースが度々あります。牛乳を取りに行くことが慣れていても、継続していきま



★調理済み給食食材放射性物質検査について
西東京市では、検査機関に委託して市内中学校等の給食食材（調理済み）について放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は1月17日（火）に実施しました。検査結果は、検査を実施した調理済み食材の備蓄米・鶏肉のから揚げ・漬漬・じゃがいものみそ汁について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

《1月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ、じゃがいも	栃木	もやし	石川	かぶ
青森	にんにく	茨城	れんこん、にら、みすな	和歌山	みかん
秋田	米、麦	千葉	人参、さつまいも、かぶ	高知	しょうが、きゅうり
群馬	もやし	西東京市	大根、しいたけ、長ねぎ、ゆず	鹿児島	さやえんどう
宮城	せり		人参、白菜、きゅうり、小松菜	千葉、群馬、北海道	牛乳