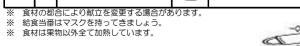
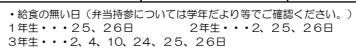
平成	平成27年度			2月の献立表			西東京市立ひばりが丘中学校	
В	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質
1	月	あんかけ焼きそば		桜えびの中華和え ビーフンスープ 果物	豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 桜えび 鶏肉 牛乳	中華麺 でんぷん 砂糖 ビーフン 油	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 もやし チンゲン菜 とうもろこし 大根 ほうれんそう 長ねぎ 果物	853 kal 36.5g
2	火	チキンライス	(E	スコッチエッグ フレンチサラダ ABCスープ	鶏肉 うずら卵 豚肉 ベーコン 牛乳	米 麦 バター パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油	トマト 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ アスパラガス きゅうり ほうれんそう	936 kal 34.2g
3	水	セルフ恵方巻		大豆とじゃこのかき揚げ 節分汁	ツナ のり 大豆 ちりめんじゃこ かまぼこ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう きゅうり しめじ 小松菜	739 kal 26.2g
4	木	ホイコ-ロ-丼	(x	にら卵スープ 果物	豚肉 みそ 卵 豆腐 なると 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん油	しょうが にんにく きゃべつ ピーマン にんじん チンゲン菜 にら 長ねぎ 果物	710 kal 28.3g
5	金	レーズンシュガー トースト		鶏肉のトマト煮 海藻サラダ 果物	鶏肉 チーズ 海藻 牛乳	パン 砂糖 マーガリン じゃがいも 小麦粉 油	にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム セロリー トマト きゅうり 果物	834 kal 27.0g
8	月	くるみとひじきの ごはん	(E	さわらの麦味噌焼き 切干大根の煮つけ 田舎汁	ひじき 油揚げ さわら みそ さつまあげ 生揚げ 牛乳	米 もち米 くるみ 砂糖 むぎ ごま 油	にんじん しいたけ しょうが 切干大根 こんにゃく だいこん ごぼう	775 kal 31.7g
9	火	ナン	Mark D	大豆入りカレーミート 根菜サラダ 果物	大豆 豚肉 牛乳	パン 小麦粉 マ-ガリン 砂糖 アーモンド 油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう れんこん かぶ 果物	745 kal 30.1g
10		コーン茶めし		生揚げのうま煮 土佐和え 果物	生揚げ 豚肉 わかめ おかか 牛乳	米 麦 砂糖 油	とうもろこし しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ 白菜 ほうれんそう 果物	717 kal 24.9g
12	金	大根おろし スパゲッティ		白いんげん豆のスープ チョコレートケーキ	ツナ のり 豚肉 白いんげんまめ 卵 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター チョコレート 油	玉ねぎ だいこん にんじん きゃべつ	917 kal 35.1g
15	月	セサミパン	ري انا	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 果物	鶏肉 チーズ 生クリーム 調理用牛乳 飲むヨーグルト	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも バター 油	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー きゃべつ にんじん セロリー とうもろこし 果物	741 kal 30.7g
16	火	キムチチャーハン		ジャンボ餃子 わかめスープ	豚肉 わかめ かまぼこ 牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 でんぷん ごま 油	キムチ にんじん しょうが 長ねぎ きゃべつ にら にんにく きくらげ	833 kal 26.7g
17	水	ココア揚げパン		白菜のクリーム煮 たこのマリネサラダ	スキムミルク 鶏肉 生クリーム たこ 調理用牛乳 牛乳	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター 油	白菜 しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし ピーマン きゅうり	872 kal 29.9g
18	木	古代米ごはん		海鮮チゲ煮込み 切干大根のナムル オレンジサイダーかん	豚肉 いか えび ほたてがい 豆腐 みそ 寒天 牛乳	米 もち米 麦 きび 黒米 赤米 でんぷん 砂糖 ごま 油	白菜 キムチ にんじん だいこん しいたけ 長ねぎ 切干大根 もやし ほうれんそう オレンジ パイナップル みかん	738 kal 29.6g
19	金	ハヤシライス		りんごのサラダ 果物	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ きゅうり りんご 果物	843 kal 25.4g
22	月	けんちんうどん	(E	いかれんこん団子 果物	油揚げ いか 卵 牛乳	うどん さといも 小麦粉 でんぷん 油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ しいたけ 長ねぎ れんこん 果物	699 kal 27.5g
23	火	大豆と高菜のごはん		豆腐田楽 千草和え 道産子汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ ベーコン 油揚げ 豚肉 わかめ 大豆 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも バター 油	たかな漬け にんじん きゃべつ もやし きゅうり えのきだけ 玉ねぎ とうもろこし	916 kal 39.9g
		チーズパン	S S	白身魚のレモンソ-スかけ ミネストローネ 果物	メルルーサ ベーコン 白いんげんまめ 牛乳	パン 小麦粉 砂糖 でんぷん マカロニ 油	レモン にんじん 玉ねぎ きゃべつ セロリー トマト 果物	743 kal 33.2g
25 26	26 金 給食はありません。 (学年末考査)							
		中華丼	E LK	ワンタンスープ 野菜の香味和え	うずら卵 鶏肉牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ワンタンの皮 ごま 油	玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ チンゲン菜 もやし 長ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	746 kal 33.3g
<u></u>	+ 1 ±0	 	(A + +	<u> </u>	・給食の無い日(弁当持参に	こついては学年だより等でご確認	認ください。)	<u> </u>





暦の上では「立春」を迎える頃となりましたが、寒さの本番はこれからです。

栄養、休養、運動で免疫力を高め、寒さに負けない体を作りましょう。受験生は本番に体調をくずさないようにするため にも寝る時間を決め、日頃から生活リズムを作っておくことが大切です。

2月3日は「節分」・・ 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆です ね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、 どんな栄養があるのでしょうか。







《1月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を 超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし 購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、 産地公表は実施後の公表となります。

きらいなものにもチャレンジして自分の味覚を鍛えよう。

• 産地と食品名

- 生地し							
北海道	玉ねぎ	石川	かぶ				
青森	にんにく、ごぼう	鹿児島	かぼちゃ				
新潟	米	静岡	セロリー				
茨城	水菜	愛知	きゃべつ				
千葉	にんじん、きゃべつ	高知	しょうが、きゅうり、ゆず				
長野	しめじ	アルゼンチン	はちみつ				
西東京市							
千葉、群馬、北海道 牛乳							
※ 1日の給食食材については次向に公表します							

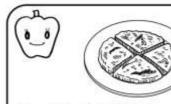
1月の給食食材については次回に公表します。

平成28年度1学期(4~7月分) 給食申し込みのお知らせ

締切りは2月26日

- ★学校給食・家庭弁当、どちらの場 合も全員申し込み書の提出をお願い します。
- ★学年により金額が異なりますので、 振込み金額を間違えないようにお願 いします。
- ★また、就学援助の申請を予定の方 も今回は給食費の振込みが必要です。

封筒は1年間使用しますので、 のりづけはしないでください。



ピーマン入りチヂミ

(材料・1人分)

赤ピーマン20g 青ピーマン10g たまねぎ10g ごま油適量

[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g [たれ]しょうゆ大さじ1/2

187kcal

ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4 (つくり方)

①ピーマンとたまねぎは千切りにする。

②生地の材料を混ぜ合わせ、①を加える。 ③フライバンを熱してごま油をひき、②を 入れ両面よく焼く。

④たれをつくり、食べる直前につける。

★学校給食用の飲用牛乳放射性物質について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学 乳協議会による放射性物質検査が定期的に行 われています。1月18日に検査が行われた 協同乳業千葉工場(都指定工場)の飲用牛乳 には、放射性セシウムは検出されませんでし た。この結果は東京都学校給食会のHPでも 閲覧できます。