



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	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 うすら卵 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		スコッチエッグ フレンチサラダ ABCスープ	鶏肉 うすら卵 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	ホイコーロ-丼		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		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		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 マーガリン 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 水	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		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		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
24 水	チーズパン		白身魚のレモンソースかけ 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 木	給食はありません。(学年末考査)						
26 金	給食はありません。(学年末考査)						
29 月	中華丼		ワンタンスープ 野菜の香味和え	豚肉 いか えび うすら卵 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

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

・給食の無い日(弁当持参については学年日より等でご確認ください。)
 1年生・・・25、26日 2年生・・・2、25、26日
 3年生・・・2、4、10、24、25、26日



2月 給食だより

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。



私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、胃のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。

みんな大豆のなかま！

健康なからだをつくる野菜について

Q 野菜の主な働きは？

A ビタミン（主にAとC）、食物繊維、ミネラル（カルシウム、鉄、カリウムなど）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。

Q 果物ではだめなの？

A ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べては肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。

糖分

Q 1日にどれくらい食べたらいいの？

A

緑黄色野菜	にんじん小 1/3本 (100g)	青菜大3株 (50g)	キャベツの葉大 1枚 (50g)	大根・5cm (50g)	トマト・中1個 (100g)	かぼちゃ 1/10個 (100g)	じゃがいも中 2個 (100g)
-------	-------------------	-------------	------------------	--------------	----------------	-------------------	------------------

野菜 350g + じゃがいも類 100g

野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。

Q 野菜嫌いをなおすには…？

A

①調理法の工夫を！

- みじん切りや、すりおろして、ハンバーグやコロッケなどに混ぜてみる。
- 調味料で臭みをかえる（好きな味つけにしてみる）。
- 加熱してにおいを消す（甘味をひきだせる野菜もある）。

☆少なめの量から、だんだん増やしましょう。

- いろいろな味を持つ野菜を試してみよう。
- 無理じいはせず、気長に根気よく！

甘味のある野菜: とうもろこし, かぼちゃ, さつまいも

辛味のある野菜: たまねぎ, ねぎ, 大根

苦味のある野菜: ピーマン, みょうが, ふぎ

中学生は味覚を形成する大事な時期です。
 きれいなものにもチャレンジして自分の味覚を鍛えよう。

《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。

・産地と食品名

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	白菜、長ねぎ、大根		
千葉、群馬、北海道	牛乳		

※ 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 187kcal

〈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
 ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

〈作り方〉

- 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フライパ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。