



2月の献立表



令和元年度

西東京市立柳沢中学校

| 日曜日 | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜・汁物 果物・デザート | 1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる | 5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる | 3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-------------------|--------------------|--|------------------------------------|--|--|------------------|
| 3月 | | いわしのかば焼き丼 | ハムサラダ わかめのみそ汁 節分豆 | いわし、生わかめ、ハム、 大豆、豆腐、みそ | 米、小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、白ごま | 生姜、キャベツ、人参、 きゅうり、大根、ねぎ | 809kcal 30.8g |
| 4火 | | ビビンバ | キムチ鍋 | 豚肉、鶏肉、卵、みそ | 米、ごま油、砂糖、白ごま、 しらたき、油、片栗粉 | 生姜、にんにく、ねぎ、もやし、 ほうれん草、大根、人参、 白菜、白菜(キムチ漬け)、しめじ | 778kcal 35.3g |
| 5水 | | チーズトースト | ポトフ ぶどうゼリー | 豚肉、ベーコン、ウインナー、 チーズ、寒天 | 食パン、マーガリン、砂糖、 じゃがいも、油 | セロリー、玉ねぎ、人参、 キャベツ、かぶ、かぶの葉、 パセリ、ぶどうジュース | 755kcal 29.7g |
| 6木 | | ぶっかけみそラーメン | ジャンボ餃子 テコボン | 豚肉、みそ | 中華めん、餃子の皮、油、 片栗粉、ごま油 | にんにく、生姜、人参、もやし、 ねぎ、小松菜、にら、キャベツ、 テコボン | 813kcal 30.7g |
| 7金 | | 胚芽米ご飯 | たくあんの煮たもの(福井) 鶏肉と野菜の含め煮 みそ汁 いも安倍川(福井) | 鶏肉、生揚げ、油揚げ、 ちくわ、茎わかめ、 きな粉、みそ | 胚芽米、こんにゃく、白ごま、 じゃがいも、片栗粉、油、 砂糖、バター | たけのこ、ごぼう、 大根(たくあん)、椎茸、 人参、大根、唐辛子 | 817kcal 29.5g |
| 10月 | | 3年生給食なし かきたまうどん | じゃがチーズ丸 白菜ともやしのおひたし | 鶏肉、油揚げ、卵、 チーズ、かつお節 | うどん、じゃがいも、油、 片栗粉 | 人参、たけのこ、小松菜、ねぎ、 椎茸、白菜、もやし | 723kcal 34.0g |
| 12水 | | きのこカレーライス | 大豆と茎わかめの和風サラダ いよかん | 豚肉、茎わかめ、大豆 | 米、米粒麦、小麦粉、ラード、 じゃがいも、ごま油、砂糖、油 | 生姜、にんにく、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、まいたけ、 えのきたけ、人参、玉ねぎ、 いよかん | 810kcal 29.3g |
| 13木 | | 生姜ご飯 | ひじき入り肉じゃが きのこ汁 スイーツリング | 豚肉、さつま揚げ、 ひじき | 米、じゃがいも、ちくわぶ、 しらたき、油、砂糖、片栗粉 | 生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、 さやいんげん、しめじ、 えのきたけ、白菜、小松菜、 スイーツリング | 796kcal 31.2g |
| 14金 | | フィッシュバーガー | 白菜のスープ ブラウニーケーキ | メルルーサ、豚肉、卵、 調理用牛乳、ココア | コッペパン、小麦粉、パン粉、 油、バター、砂糖 | キャベツ、白菜、人参、ねぎ、 ほうれん草 | 811kcal 35.1g |
| 17月 | | 麦ご飯 | さんまの塩焼きおろししょうゆ添え 白菜のおひたし みそ汁 りんご | さんま、かつお節、生揚げ、 みそ | 米、米粒麦、白ごま | 大根、白菜、小松菜、人参、 大根の葉、しめじ、りんご | 794kcal 30.7g |
| 18火 | | はちみつレモントースト | チリコンカン かぶのチャウダー | 豚肉、大豆、ベーコン、 調理用牛乳、生クリーム | 食パン、マーガリン、油、 じゃがいも、小麦粉、バター、 はちみつ | レモン、にんにく、人参、玉ねぎ、 トマト缶、マッシュルーム、 かぶ、かぶの葉、トマトピューレ | 848kcal 31.5g |
| 19水 | | スパゲティペスカトーレ | ジュリエンスープ サイダーゼリー | えび、いか、ベーコン、 ほたて、寒天 | スパゲティ、油、砂糖 | にんにく、人参、玉ねぎ、 セロリー、トマトピューレ、 パセリ、キャベツ、セロリー葉、 みかん、りんご、白桃 | 794kcal 31.9g |
| 20木 | | あんかけ丼 | 中華風スープ ネーブル | 豚肉、鶏肉、卵、 かまぼこ | 米、ごま油、片栗粉、油 | 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 小松菜、もやし、椎茸、たけのこ、 きくらげ、白菜、ねぎ、コーン、 ネーブル | 803kcal 32.5g |
| 21金 | | 3年生給食なし 胚芽米ご飯 | 豚肉と厚揚げのみそ炒め ビーフンスープ はるか | 豚肉、鶏肉、生揚げ、みそ | 胚芽米、ビーフン、油、 砂糖、ごま油、片栗粉 | 生姜、青ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、たけのこ、椎茸、 人参、ねぎ、きくらげ、 チンゲン菜、はるか | 780kcal 33.2g |
| 25火 | 学年末テスト1日目 給食なしで下校 | | | | | | |
| 26水 | 学年末テスト2日目 給食なしで下校 | | | | | | |
| 27木 | | ハヤシライス | ピクルス ポテトとキャベツのスープ | 豚肉、鶏肉、調理用牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖、 じゃがいも、片栗粉 | 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、大根、 トマトピューレ、きゅうり、 キャベツ | 837kcal 29.2g |
| 28金 | | きな粉揚げパン | 肉団子スープ ヨーグルトポンチ | 豚肉、鶏肉、きな粉、 ヨーグルト、ひじき | コッペパン、油、砂糖、 片栗粉、こんにゃく寒天 | 生姜、きくらげ、人参、白菜、 にら、小松菜、白桃、みかん、 パイン、干しぶどう | 776kcal 31.4g |

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

2月の食育目標

『正しい食事のマナーを身に付けよう』

3日 いわしのかば焼き丼
節分豆

2月3日は節分です。節分にちなんで、鬼が嫌がるいわしをかば焼きにしてご飯にのせます。節分豆も出ます。

7日 たくあんの煮たもの
いも安倍川

1881年2月7日は現在の福井県が成立した日です。福井県の郷土料理、たくあんの煮たものを味わいます。いも安倍川も福井県の料理で、お餅が手に入らない時代にもお餅に見立てて考え出されたお菓子です。

14日 ブラウニーケーキ

バレンタインデーにちなんで、デザートはココアを使ったブラウニーケーキです。

2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。

さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



節分 (立春の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

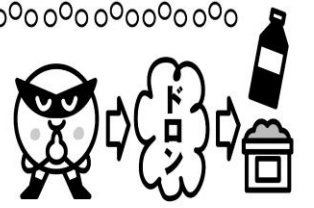
五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりずし 初午団子 しもつかれ

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



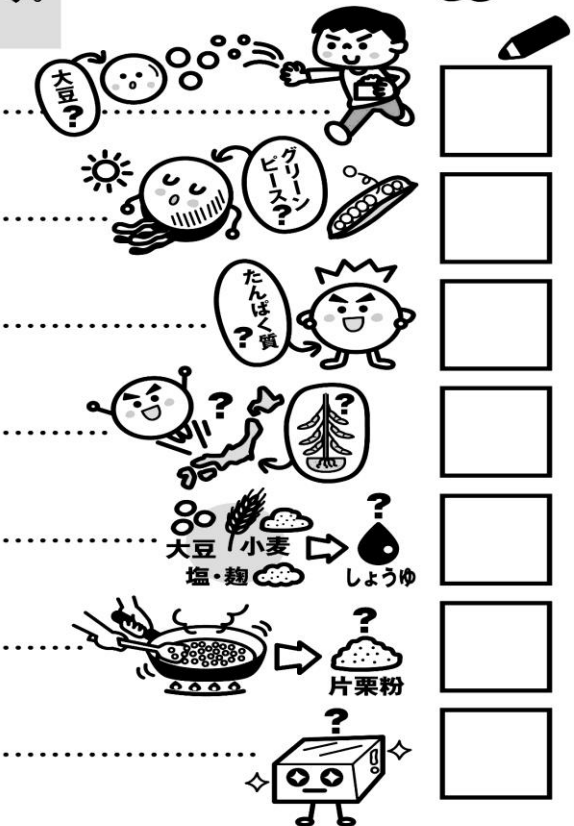
蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

大豆博士になるう！〇×クイズ

大豆についてのクイズです。
○か×かで答えましょう。

- Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。
- Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。
- Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。
- Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。
- Q5 大豆と小麦、塩、麴から、しょうゆが作られる。
- Q6 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。
- Q7 豆腐を凍らせて作る食べ物がある。



こたえ

Q1=×(落花生をまく地域もある。)
 Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したもの。)
 Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)
 Q4=×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)
 Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)
 Q6=×(片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)
 Q7=○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)



2月の地場・産直生産物
《 田倉農園 》
小松菜・かぶ・長ねぎ
ほうれん草

西東京市農産物キャラクター『めぐみちゃん』

★風邪予防に役立つ食べ物



みかん 皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。



お茶 緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいにも使うのも効果的です。