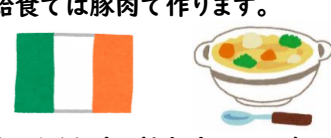


2月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく 質 [g]	説明	
3	月	○	わかめご飯 焼き子持ちししゃも(2本) 節分汁 五目煮豆	牛乳 子持ちししゃも つみれ かまぼこ 鶏肉 大豆	わかめご飯 米ぬか油 砂糖	人参 大根 干しいたけ 長ね ぎ 生姜 こんにゃく ごぼう	619	27.7	節分給食(3日) 2月2日は節分です。節分は、一年の始 まりと考えられていた立春の前日のこと を言い、冬から春への季節の変わり目の 行事です。 節分は豆をまくことで、鬼に見立てた災 いや、病気を追い払います。また、ひいら ぎの枝にイワシの頭を刺して、門に立て、 邪気を払う習慣もあります。 給食では、イワシのつみれと鬼の形を したかまぼこが入った「節分汁」や、大豆 を使った「五目煮豆」を味わいます。 	
4	火	○	しいたけ入りタコライス(ご飯) かぶとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干 しいたけ パプリカ ピーマン トマト 人参 かぶ	586	22.3		
5	水	○	ご飯 塩肉じゃが もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米 米ぬか油 じゃがい も 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いん げん 緑豆もやし 小松菜	605	24.7		
6	木	○	チョコチップパン さけの香草焼き ジュリエンスープ 焼かないグラタン	牛乳 さけ ベーコン 鶏 肉 生クリーム チーズ	チョコチップパン オ リーブ油 米ぬか油 バ ター 小麦粉 マカロニ	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	694	32.2		
7	金	○	みそラーメン(蒸し中華めん) 大学いも 大根サラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん さつまいも 米ぬか油 砂糖 水あ め でん粉 ごま	生姜 にんにく 緑豆もやし 人 参 とうもろこし きくらげ にら 大根 きゅうり 玉ねぎ	693	20.9		
10	月	○	ゆかりご飯 あかうおの照り焼きだれ 豚汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あかうお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	597	28.9	ほっけのさらさ揚げ(13日) 「さらさ」とは、インドの伝統的な布の ことで、鮮やかな色と細かな模様が特徴 です。 給食では、ほっけにカレー粉と片栗粉 をまぶして揚げます。カレー粉と片栗粉 の色がさらさの模様のように見えるため 「さらさ揚げ」と呼ばれています。 	
12	水	乳 酸 菌 飲 料	ポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	ジョア 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃ がいも 砂糖 バター 小 麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	637	20.1		
13	木	○	ご飯 ほっけのさらさ揚げ なめこのみそ汁 いんげんのごま和え	牛乳 ほっけ みそ	米 でん粉 米ぬか油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長 ねぎ いんげん 緑豆もやし	588	23.4		
14	金	○	コッペパン(背スライス) アイリッシュシチュー (肉と野菜のスープ煮) チリコンカン しらぬひ(柑橘)	牛乳 豚肉 フランクフ ルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しらぬひ	602	27.7		
17	月	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 砂糖 ご ま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干し いたけ グリンピース 緑豆も やし 小松菜	608	27.3		世界の料理(アイルランド) アイリッシュシチュー (14日) 2月の世界の料理は、アイルランドで す。アイリッシュシチューはアイルランド の郷土料理です。肉とじゃがいもを使っ た煮込み料理で、家庭によりさまざまな レシピがあります。アイルランドではラム という羊の肉を使うことが多い料理です が、給食では豚肉で作ります。 
18	火	○	バターロール コーンシチュー こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	バターロール 米ぬか 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 大根 こんにゃく ゆず	615	22.4		
19	水	○	ご飯 鶏ソースカツ けんちん汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん 草	599	23.5		
20	木	○	ご飯 豚キムチ炒め 小松菜の中華風サラダ 米粉クレープ(いちご)	牛乳 豚肉 わかめ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油 ごま 米粉 クレープ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベ ツ 人参 長ねぎ キムチ にら 小松菜 緑豆もやし	681	24.6		
21	金	○	ご飯 さわらの和風レモンだれ 吉野汁 ひじきの煮物	牛乳 さわら 鶏肉 豆 腐 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉	レモン 人参 大根 干しいた け 長ねぎ こんにゃく いんげ ん	628	30.5	ご当地給食(神奈川県) けんちん汁(19日) 2月のご当地給食は、神奈川県です。 けんちん汁は、神奈川県鎌倉市のお寺、 「建長寺」で作られていた「建長汁」が 「けんちん汁」と呼ばれるようになったと 言われています。けんちん汁はお寺のお 坊さんが食べる「精進料理」のため、お 肉などは入らず、野菜や大豆などの植 物性の食材で作ります。 	
25	火	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃ く	616	26.8		
26	水	○	コーン食パン ハンバーグバーベキューソース にんにくと卵のスープ じゃがいもとソーセージ炒め	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 ウインナー	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ 油 じゃがいも	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	693	26.6		
27	木	○	ご飯 さばのにんにくしょうゆ焼き きのこ野菜の豆乳坦々スープ 大根の甘酢和え	牛乳 さば 豚肉 豆乳 みそ	米 米ぬか油 でん粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ えのきたけ 緑豆もやし 長ね ぎ ほうれん草 大根 人参 きゅ うり	639	27.5		
28	金	○	ご飯 豆と豚肉の煮込み カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム 枝豆 きゅうり とう もろこし キャベツ	669	21.9		豆乳(27日) 豆乳は大豆からできる食品です。水に 戻した大豆をすりつぶして作った「呉」を よく煮て、絞って作ります。絞ってできた のが豆乳で、その残りがおからです。 豆乳には身体をつくる基になるたんぱ く質が多く含まれています。 給食では、ひき肉や豆板醤という味噌 で作ったスープに豆乳を 加えることで、マイルドな 食べやすいスープに仕上 げます。 
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	632	25.5	
							学校給食摂取基準	650	21～32	



稲城市HP
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見るができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】Instagram



クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」

2月 給食だより

2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。
この時期はインフルエンザなどの感染症も流行していますので、改めて手洗いをしっかりとしましょう。

朝ごはんは脳や体にスイッチを入れましょう！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。
朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。1日を元気に過ごすために、朝ごはんは体の中の様々なスイッチを入れることが大切です。朝ごはんを食べると入るスイッチを確認してみましょう。

朝ごはんを食べると入るスイッチ

- 

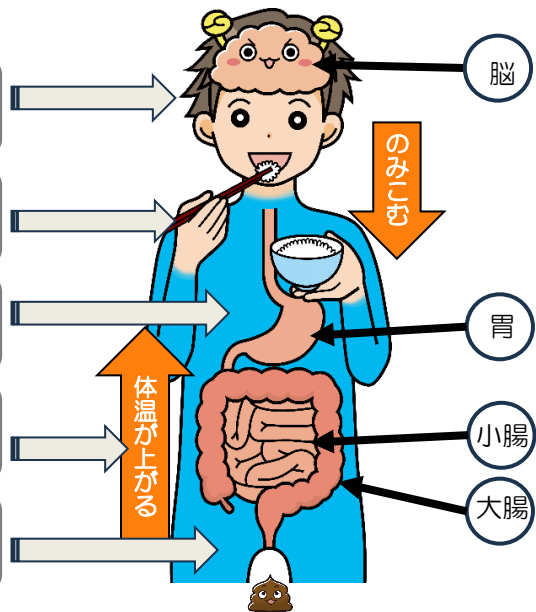
① 脳のスイッチが入ります。脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物が消化されるとブドウ糖になります。そして、脳や体を動かすためのエネルギー源になります。
- 

② 五感にスイッチが入ります。五感とは見る、聞く、においをかぐ、味わう、さわるという5つの感覚をいいます。朝ごはんを食べると、食べ物を見て、さわって、においをかいで噛んで、噛む音も聞こえます。
- 

③ 消化・吸収のスイッチが入ります。噛んで飲み込んだ食べ物は胃で消化され、小腸で栄養を吸収します。
- 

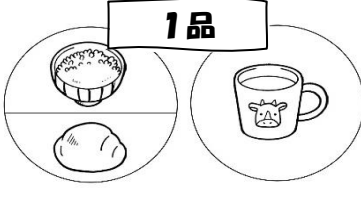
④ 体温のスイッチが入ります。食べ物を食べると体にエネルギーが補給され、汁物などの温かい食べ物を食べると体温が上がります。
- 

⑤ 排便のスイッチが入ります。小腸から送られたものから、水分を吸収した残りがすが便になります。腸が動くことで排便したくなります。



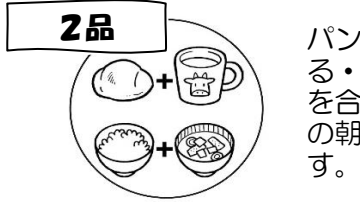
どんな朝ごはんを食べていますか？

1品



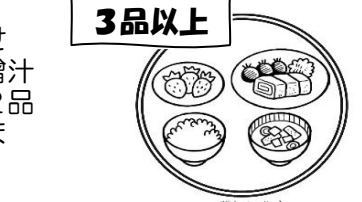
朝ごはんを食べない人は、まずは一品だけでも食べられるようにしましょう。

2品



パンに牛乳を合わせる・ごはんにお味噌汁を合わせるだけで2品の朝ごはんになります。

3品以上



主食・主菜・副菜の3つがそろった朝ごはんが理想です。さらに牛乳・乳製品、果物を組み合わせるとより良い朝ごはんになります。

節分

せつぶん ぎょうじしよく



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

大豆

大豆 だいず 福豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

えほうまき

太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

イワシ

イワシを焼く匂いで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について		
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年2月19日（水）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年2月20日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年2月21日（金）

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、学校にお申し出ください。
☆ 令和6年度12月分までの給食費で未納がある方は、2月28日（金）に口座振替を行いますので、前日までに必ず指定口座にご入金くださいようお願いいたします。なお、納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております。