

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]	
2	月	○	ご飯 ぎんだらの西京みそだれ 具だくさん汁 もやしとれんこんの梅肉和え	牛乳 ぎんだら みそ 鶏肉 かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも ごま	人参 たけのこ こんにやく 干しいたけ れんこん 緑豆もやし 梅	613	24.9	
3	火	○	ご飯 鶏肉のボン酢だれ 節分汁 ひじきの煮物	牛乳 鶏肉 つみれ かまぼこ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 でん粉 砂糖	レモン 大根 人参 干しいたけ 長ねぎ こんにやく	625	28.0	
4	水	○	黒砂糖パン(渦巻) さけの香草焼き ミネストローネ カルボナーラポテト	牛乳 さけ ハム ベーコン 生クリーム チーズ	黒砂糖パン オリーブ油 米ぬか油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	レモン にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	655	27.6	
5	木	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 大根のごま酢和え おかかふりかけ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり	622	26.9	
6	金	○	みそラーメン(蒸し中華めん) 大学いも キャベツとしらすのおかか和え	牛乳 豚肉 みそ しらす ぼし かつお節	中華めん さつまいも 米ぬか油 砂糖 水あめ でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 緑豆もやし 人参 とうもろこし きくらげ 長ねぎ キャベツ 小松菜	696	22.1	
9	月	○	ご飯 さわらの香味だれ ピリ辛スープ 白菜の煮びたし	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら 白菜 緑豆もやし	595	27.2	
10	火	○	ココアパン(渦巻) タンドリーチキン かぶとベーコンのスープ 焼かないおからグラタン	牛乳 鶏肉 ベーコン おから 豆乳 生クリーム チーズ	ココアパン 米ぬか油 パター 小麦粉 マカロニ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぶ 枝豆	687	31.3	
12	木	○	ご飯 いかの竜田揚げ 野菜と大豆の豆乳みそ汁 切干大根の煮物	牛乳 いか 大豆 豆乳 みそ 豚肉	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 キャベツ 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ 切干大根 こんにやく	605	25.8	
13	金	○	ハヤシライス(パセリ入りライス) 大根サラダ 米粉クレープ(チョコ)	牛乳 牛肉	パセリ入りライス 米ぬか油 小麦粉 砂糖 米粉クレープ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり	743	21.9	
16	月	○	豚キムチ丼(ご飯) 春雨サラダ いちご	牛乳 豚肉 ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチにら 緑豆もやし きゅうり いちご	631	24.6	
17	火	コ ミ ル ヒ キ	ミルクパン(柏) ハンバーグバーベキューソース にんにくと卵のスープ ほうれん草ソテー	ミルクコーヒー ハンバーグ 鶏卵 ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし ほうれん草	632	25.6	
18	水	○	カツカレー(麦ご飯) 白菜とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 米ぬか油 でん粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜	755	28.5	
19	木	○	ご飯 さばの照り焼きだれ さつまいものみそ汁 キャベツときのご炒め	牛乳 さば みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし	617	26.1	
20	金	○	ご飯 塩肉じゃが もやしの甘酢和え ももゼリー	牛乳 豚肉 さつまいも	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま ももゼリー	人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース 緑豆もやし 小松菜	635	24.5	
24	火	○	いちごマーブル食パン カルボナーダ(南米風トマトシチュー) キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも さつまいも 小麦	にんにく 人参 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし トマト キャベツ	620	22.8	
25	水	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ けの汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 ごぼう たけのこ ぜんまい ほうれん草 緑豆もやし	614	26.1	
26	木	○	タッカルビ丼(ご飯) ささみとコーンのソテー せとか(柑橘)	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツにら エリンギ とうもろこし せとか	627	25.3	
27	金	○	わかめご飯 きんめだいのにんにくしょうゆ焼き 玉ねぎのみそ汁 小松菜のツナ和え	牛乳 きんめだい みそ ツナ	わかめご飯 米ぬか油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ えのきたけ パプリカ 小松菜	600	27.4	
* 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	643	25.9
							学校給食摂取基準	650	21~32



©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ことができます。
 (左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



2月 給食だより

2月は暦の上では春を迎えますが、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が流行していますので、改めて手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、三度の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、睡眠の質の向上につながります。



それでも風邪をひいてしまったときは...

体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



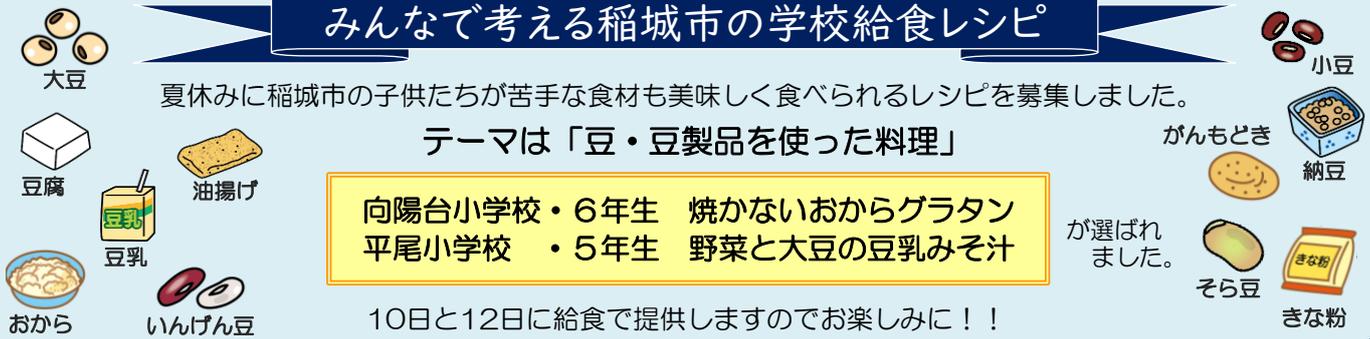
みんなで考える稲城市の学校給食レシピ

夏休みに稲城市の子供たちが苦手な食材も美味しく食べられるレシピを募集しました。

テーマは「豆・豆製品を使った料理」

向陽台小学校・6年生 焼かないおからグラタン
 平尾小学校・5年生 野菜と大豆の豆乳みそ汁

10日と12日に給食で提供しますのでお楽しみに！！



◆◆◆今月の給食について◆◆◆

- *《3日》節分給食・・・イワシや豆を食べて災いや病気を追い払い健康に過ごせるようにしましょう。
- *《4日》冬季オリンピック応援献立（イタリア）・・・冬季オリンピック開催を記念してイタリアのメニューを提供します。
- *《10・12日》学校給食レシピ募集献立・・・稲城市の児童、生徒に応募してもらった「豆・豆製品を使った料理」を提供します。
- *《24日》世界の料理 カルボナーダ（アルゼンチン）・・・肉と野菜をトマトベースで煮込んだスープ料理です。
- *《25日》ご当地給食 けの汁（青森県）・・・根菜類と大豆製品を細かく刻んで煮込んだ味噌汁立ての汁物です。

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8年2月2日（月）
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8年2月5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8年2月3日（火）