



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
1	水	○	タッカルビ丼(ご飯) ほうれん草のナムル	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 干しいたけ キャベツ にら ほうれん草 緑豆もやし	725	26.9	せとか (2日) せとかは2月から3月が旬の果物です。酸味がほとんどなく、濃厚でジューシーな甘い果汁が特徴です。2001年に長崎県で生まれた品種で、「瀬戸内の地域でたくさん栽培されるように」という願いを込めて、「せとか」と名付けられました。
2	木	○	ソフトフランスパン コーンシチュー こんにやくと大根のサラダ せとか(柑橘)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ソフトフランスパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルー ム とうもろこし 大根 こんに やく パプリカ 小松菜 せ とか	722	25.3	
3	金	○	菜飯 焼きししゃも(2本) 節分汁 五目豆煮	牛乳 ししゃも つみ れ かまぼこ 鶏肉 大豆	菜飯 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 大根 干しい たけ 長ねぎ こんにやく ご ぼう	704	30.1	節分 (3日) 2月3日は節分です。節分は、1年の始まりと考えられていた立春の前日のことを言い、昔の大みそかにあたります。新しい1年を元気に過ごせるように、悪いものを追い払い、福を呼び込むために行う行事です。「鬼は外、福は内」と言いながら福豆(煎り大豆)をまいたり、門の前に、いわしのにおいと葉のかたいとげで鬼を追い払うと言われる、疼いわしを立てたりします。給食では、いわし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「五目豆煮」を提供します。
6	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 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	生姜 人参 玉ねぎ 大根 な めこ 長ねぎ いんげん 緑 豆もやし	720	29.4	
7	火	○	ポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パ 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 パ プリカ きゅうり	832	25.5	
8	水	○	ご飯 生揚げと白菜のキムチ炒め 華風和え	牛乳 豚肉 みそ 生 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ご ま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 キムチ 白菜 にら 長ね ぎ きゅうり 緑豆もやし	782	31.5	麦 (7日) 麦には小麦、大麦、ライ麦、燕麦などのいくつかの種類があり、その中でも日本でよく食べられているのが小麦と大麦です。給食でも小麦を使ったパンや、大麦を使った料理を出していて、今日のご飯も大麦を混ぜて炊いた麦ご飯です。
9	木	○	黒砂糖パン(食パン) 鶏肉の香草焼き ジュリエンスープ ペネアラビアータ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	黒砂糖パン オリー ブ油 米ぬか油 マカ ロニ	レモン にんにく 玉ねぎ 人 参 キャベツ セロリ マッ シュルーム トマト	743	31.7	
10	金	○	ご飯 さわらの西京みそだれ 吉野汁 ひじきの五目煮	牛乳 さわら みそ 鶏 肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ こんにやく いんげ ん	772	38.3	ご当地給食(京都府) さわらの西京みそだれ (10日) みそは、大豆や米、麦などの穀物に塩と麴を加えて作る発酵食品で、日本の伝統的な調味料の一つです。西京みそは、江戸時代に京都で誕生し、現在も京都で作り継がれている。色が淡く、甘味があるのが特徴の白みその一つです。「西京みそ」という名前は、明治維新によって江戸が「東京」と名前を変えたため、西の都である京都を「西京」と呼ぶことになったことから付けられました。
13	月	○	ご飯 さばのガーリック焼き 白菜ワンタンスープ チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 さば 豚肉 ベーコン	米 米ぬか油 ワンタ ンの皮	にんにく 生姜 人参 白菜 緑豆もやし チンゲン菜	757	32.9	
14	火	○	ご飯 塩肉じゃが ほうれん草の梅肉和え チョコクレープ	牛乳 豚肉 さつま揚 げ かつお節	米 米ぬか油 じゃが いも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく い んげん ほうれん草 緑豆も やし 梅	814	30.3	
15	水	○	ご飯 すき焼き煮 大豆とじゃこの甘辛和え	牛乳 豚肉 豆腐 大 豆 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 ふ 砂 糖 でん粉 さつま いも ごま	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 こんにやく	882	37.2	小松菜 (16日) 小松菜は一年中見かける野菜ですが、霜が降りると甘みが増しておいしいと言われる冬野菜です。寒さに強く、冬でも元気に育つので、「冬菜」とも呼ばれます。江戸時代初期に、現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培が始まったこと由来して、「小松菜」という名前がつけました。小松菜は緑黄色野菜の仲間、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。
16	木	○	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 こんにやく ごぼう 大 根 長ねぎ キャベツ ぶなし めじ 小松菜	724	35.8	
17	金	○	コーン食パン ハンバーグトマトソース かぶのスープ カルボナーラポテト	牛乳 ハンバーグ 鶏 肉 ベーコン 生ク リーム チーズ	コーンパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉 じゃ がいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人 参 かぶ	880	32.6	

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5年2月13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5年2月14日(火)
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5年2月15日(水)



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。)



子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」
QRコード



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 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
20	月	○	ご飯 さけフライ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 さけ 豆乳 豆腐 みそ 豚肉	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人 参 こんにゃく	804	35.5	ちりめんじゃこ (22日) ちりめんじゃことは、いわしの稚魚を塩を入れたお湯でゆでた後、天日などで干したものの事を言います。小さな魚を平らに広げて干している様子が、細かなしわのある絹織物の「ちりめん」のように見えることからこの名前が付いたそうです。塩分を含むので、そのままでもご飯のおかずになりますが、野菜と一緒に和えたり炒めたりしてもおいしく食べることができます。	
21	火	○	ココアマール食パン ポトフ ほうれん草とコーンのソテー いちご(2コ)	牛乳 豚肉 フランク フルト ベーコン	マールパン 米ぬ か油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベ ツ とうもろこし ほうれん草 いちご	799	29.1		
22	水	○	わかめご飯 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	わかめご飯 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	759	33.4		
24	金	○	フェジョアード (豆と豚肉の煮込み)(ご飯) 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 パプリカ とうもろこし キャ ベツ	819	25.9	世界の料理(ブラジル) フェジョアード (豆と豚肉の煮込み) 	
27	月	○	ご飯 のっぺ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 さつま揚 げ ハム	米 米ぬか油 さとい も 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく れんこん 干し しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし	717	29.3		
28	火	○	ご飯 鶏ソースカツ けんちん汁 キャベツとえのきのおひたし	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 キャベツ えの きたけ	737	29.8		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 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	773	31.1	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

大豆のよさを見直そう!

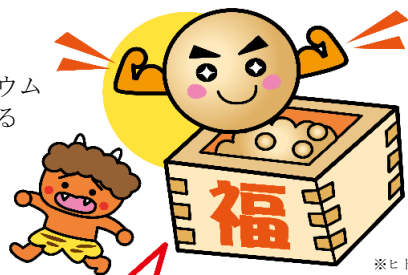


大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。日本では縄文時代にすでに食べられていたようで、「古事記」という古い書物にも大豆に関することが書かれています。皮の色によって、黄大豆、黒大豆、青大豆などに分けられます。

体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1.....疲労回復効果
- 食物繊維.....便秘予防
- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
- オリゴ糖.....便秘予防
- サポニン.....抗酸化作用※
- レシチン.....動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



大豆から作られる食べ物



大豆を若いうちに収穫したもの

枝豆

煎った大豆を粉にしたもの

きな粉

~旬の野菜や果物で風邪を予防しましょう~



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



令和4年12月の白飯について、令和4年度産あきたこまちを使用する予定でしたが、供給元の都合により令和4年度産萌えみのりを使用しました。令和5年1月以降は、令和4年度産あきたこまちを使用しています。

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。
【お知らせ】3月分の給食費の口座振替は2月28日(火)です。今年度最後の振替となります。
毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。
※ 現在、未納分について法的措置の手続きを進めております(申立済件数:7件)。未納がある方は速やかに納入または相談してください。
【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652