

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
1	火	○	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 たら 長ねぎ きゅうり 緑豆もやし	777	31.4	<b>節分(3日)</b> 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。 今日の給食は、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」です。 
2	水	○	食パン コーンシチュー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 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 キャベツ パプリカ きゅうり	710	25.0	
3	木	○	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	
4	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 小松菜のみそ汁 いんげんのごま和え	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ	米 でん粉 米ぬか油 ごま 砂糖	生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 いんげん 緑豆もやし	724	30.5	<b>せとか(7日)</b> せとかは2月から3月が旬の果物です。外の皮がやわらかいので手で簡単にむくことができ、みかんのようには薄皮ごと食べられます。また、酸味がほとんどなく、濃厚でジューシーな甘い果汁も特徴です。 
7	月	○	ポークカレー(麦ご飯) こんにやくと大根のサラダ せとか(柑橘)	牛乳 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 大根 こんにやく パプリカ 小松菜 せとか	829	25.3	
8	火	○	黒砂糖パン(食パン) 鶏肉の香草焼き ジュリエンスープ ペンネアラビアータ	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	749	31.7	<b>世界の料理(イタリア) ペンネアラビアータ(8日)</b> ペンネアラビアータは、にんにくや唐辛子を入れたトマトソースをペンネというパスタにからめた料理です。アラビアータはイタリア語で「怒り」を意味し、唐辛子をつんだんに使ったトマトソースの辛さで怒ったように顔が赤くなることから、この呼び名になったと言われています。今日の給食は、ペンネに辛さを抑えたトマトソースをからめて作りました。 
9	水	○	ご飯 親子煮 大豆とじゃこの甘辛和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 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	人参 玉ねぎ こんにやく ぶなしめじ 絹さや	859	34.8	
10	木	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 鶏ごぼうのすまし汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 こんにやく 干しいたけ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	727	35.8	

調理場からのお知らせ



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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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4年2月15日(火)
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4年2月16日(水)
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4年2月17日(木)

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか。

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



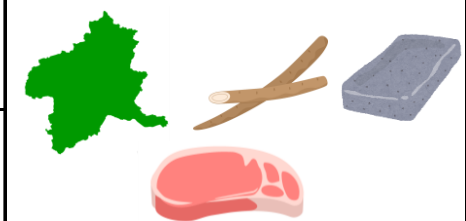
◎ 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見ることができます。

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

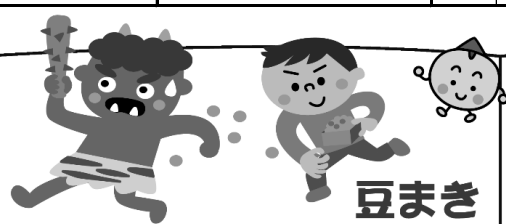


日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
14	月	○	わかめご飯 塩肉じゃが ほうれん草の梅肉和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや ほうれん草 緑豆もやし 梅	752	29.8	<b>ワンタン (15日)</b> ワンタンは、餃子や焼売と同じ中華料理の一つで、小麦粉で作った薄い皮の上に、肉や野菜などの具をのせて包んだものです。スープの中に浮いているワンタンが白い雲のように見えることから、ワンタンは漢字で「雲を呑む(雲呑)」と書きます。給食では具を包まずに、ワンタンの皮だけを使っています。
15	火	○	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	
16	水	○	ご飯 鶏肉の香味だれ めかぶと卵のスープ キャベツのごまみそドレサラダ	牛乳 鶏肉 ハム めかぶ 鶏卵 わかめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 小松菜	748	30.8	
17	木	○	ご飯 あじフライ なめこのみそ汁 上州きんぴら	牛乳 あじ 豆乳 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 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう 人参 こんにやく	788	32.6	
18	金	○	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	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	マーブルパン 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	783	28.7	
21	月	○	ご飯 さわらのごまみそだれ 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 ごま 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	799	39.1	
22	火	○	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	874	32.4	
24	木	○	ご飯 すき焼き煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米ぬか油 ふ 砂糖 緑豆春雨 ごまごま油	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 こんにやく 緑豆もやし	772	33.2	
25	金	○	ご飯 鶏ソースカツ けんちん汁 キャベツとじゃこのおかか和え	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 さといも ごま油	人参 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜	753	31.1	
28	月	○	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 ほうれん草 緑豆もやし	721	26.8	
* 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	768	31.2
							学校給食摂取基準	830	27~41



## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



☆給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】3月分の給食費の納期限及び口座振替日は2月28日(月)です。今年度最後の振替となります。

毎回、指定口座の残高不足により振替えが出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に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、前年度までの未納分5件に対し、強制執行等の法的措置をとりました。今年度分につきましても順次手続きを開始しますので、未納がある方は速やかに納入してください。

【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・653