


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	木	○	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 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	836	25.5	節分(2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。 
2	金	○	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	生姜 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ こんにやく ごぼう	700	30.0	
5	月	○	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 玉ねぎ 人参 きくらげ 大根 きゅうり	800	23.0	大学いも(5日) 大学いもは、油で揚げたさつまいもを、水あめや醤油などを使った甘めのたれでからめた料理です。「大学生が好んで食べていたから」や、「学費を稼ぐために大学生が売っていたから」などが名前の由来ではないかと言われています。 
6	火	○	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 こんにやく 干しいたけ グリーンピース 緑豆もやし 小松菜	738	32.9	
7	水	○	ご飯 さばのガーリック焼き 白菜と肉団子のスープ チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 さば 肉団子 ベーコン	米 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 生姜 緑豆もやし チンゲン菜	753	31.7	せとか(8日)  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、みかんのように薄皮ごと食べられます。また、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。
8	木	○	ココアパン(食パン) ポトフ ほうれん草とコーンのソテー せとか(柑橘)	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	ココアパン 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 せとか	709	28.0	
9	金	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 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	にんにく 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ こんにやく いんげん	777	38.4	東京ヴェルディ応援給食(13日) 稲城市がホームタウンである東京ヴェルディのJ1復帰をお祝いで、クラブカラーである緑色のマスカットゼリーを使った東京ヴェルディ応援ゼリーを作りました。一緒に入っている白色のゼリーは梨味です。給食を食べて東京ヴェルディを応援しましょう。 
13	火	○	タッカルビ丼(ご飯) ほうれん草の炒めナムル 東京ヴェルディ応援ゼリー	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま マスカットゼリー 梨 ゼリー サイダー	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	800	26.9	
14	水	○	ご飯 塩肉じゃが もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 豚肉 さつまいも 揚げ 油揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし 小松菜	742	29.7	
15	木	○	あしたばパン(リング) 鶏肉の香草焼き ジュリエンスープ 焼かないグラタン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	あしたばパン オリーブ油 米ぬか油 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	876	36.9	あしたばパン(15日)  あしたばは、東京の八丈島とその周りの島で収穫される緑色の野菜で、少しほろ苦い風味が特徴です。あしたばパンには、そのあしたばを粉末にしたものが練りこまれています。東京ヴェルディのJ1復帰をお祝いで、冠の形のようなねじりリング型にしました。
16	金	○	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	723	29.5	
19	月	○	ご飯 豚キムチ炒め 小松菜の中華風サラダ 米粉クレープ(チョコ)	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 小松菜 緑豆もやし	790	29.0	小松菜(19日)  小松菜は寒さに強く、冬でも元気に育つので、「冬菜」とも呼ばれます。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。アクが少ないので、調理しやすく食べやすい野菜です。
20	火	○	菜飯 あかうおの照り焼きだれ 豚汁 白菜の煮びたし	牛乳 あかうお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	718	35.6	
21	水	○	いちごマール食パン コーンシチュー ツナサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ツナ	マールパン 米ぬか油 じゃがいも 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 小松菜	872	28.5	ご当地給食(青森県)けの汁(22日)  けの汁はもともと「かゆの汁」がなまって「けの汁」となったとされています。昔から無病息災を願い、小正月にいただく精進料理でもあるそうです。
22	木	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ けの汁 もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 ごぼう たけのこ ぜんまい 緑豆もやし きゅうり 梅	735	34.4	

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。)




Instagram始めました!

稲城市の学校給食【公式】



クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」



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	
26	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 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし	717	29.3	世界の料理(スペイン) ソパ・デ・アホ (にんにくと卵のスープ) (27日) スペインはヨーロッパ南部に位置し、地中海の海の幸やイベリア半島の山の幸など、おいしい食材が豊富に手に入る国です。 にんにくも、スペインの有名な食材の一つです。「ソパ・デ・アホ」は、スペイン全土で郷土料理として親しまれているスープで、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。オリーブオイルでにんにくを炒めて香りを立たせ、仕上げに卵を加えて作りました。	
27	火	○	ダイスチーズパン ハンバーグバーベキューソース ソパ・デ・アホ (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 ベーコン ウインナー	ダイスチーズパン 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	830	37.1		
28	水	○	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 ごま油	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく	804	35.5		
29	木	○	豆と豚肉の煮込み(ご飯) カラフルサラダ いちご(2コ)	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 いちご	833	26.3		
* 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	776		31.0
							学校給食摂取基準	830	27~41	

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6年2月7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6年2月6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6年2月9日(金)

大豆からできる食べ物について知ろう!

◎大豆ってどんな食べ物?

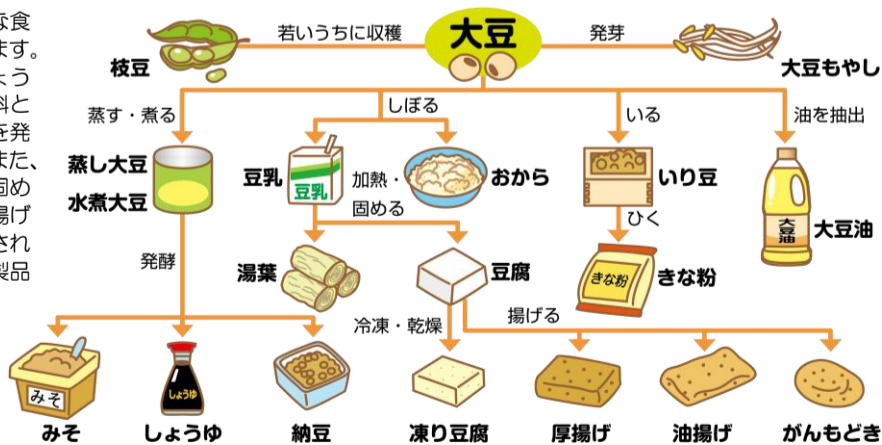
大豆は、古くから栽培されてきた作物で、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれています。日本では長い間、肉に代わるたんぱく源として、さまざまに加工され、食べられてきました。



ふつう、大豆というと「黄大豆」のことですが、お正月のおせち料理に使われる「黒大豆」や、うぐいすもちなどの和菓子に使われる「青大豆」などの種類があります。なお、枝豆は大豆を若いうちにさやごと収穫したもので、じゅうぶんに成長させて、乾燥させると大豆になります。

◎大豆からできる食べ物

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。また、大豆を絞った豆乳を固めた豆腐は、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを大豆製品といいます。



線でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎	ぶり	radish
蓮根	だいこん	lotus root
鱈	りんご	oyster
白菜	れんこん	apple
牡蠣	かき	yellowtail
大根	はくさい	chinese cabbage

こたえ
林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鱈—ぶり—yellowtail
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

- ☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。
- ☆ 給食費は納期限までにお支払いください。3月分の学校給食費の口座振替は2月29日(木)です。今年度最後の振替となります。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。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が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。
- ☆ 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(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
- ☆ 学級閉鎖時においては、食材をすでに発注しているため、給食費の減額対応ができません。ご了承ください。