

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分		
16月	五目チャーハン	3の21クエスト給食 すいとん汁 とりのから揚げ 春雨サラダ	焼き豚 卵 ハム 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小ねぎ かぼちゃ にら	コーン 玉ねぎ 大根 しめじ えのき 白菜 にんじく きくらげ しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 薄力粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 米油 ごま油	841kcal 33.4g 26% 3.3g	【3-2から全校のみなさんへメッセージ】 最後のリクエストなので悩んで決めました。 私たちの決めた給食でみなさんが美味しいと感じてもらえればうれしいです。
17火	ご飯	きのこけんちん汁 魚のパン粉焼き ひじきの五目煮	鶏肉 豆腐 サケ さつまいも 大豆 魚	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	しょうが ごぼう ねぎ 大根 しめじ まいわけ	ご飯 パン粉 こんにゃく さつまいも 砂糖	米油 マヨネーズ	837kcal 35.5g 27% 2.5g	2/18(水)保健委員会が考えた『歯にいいメニュー』 どんな食べ物が歯にいいのか、 アイディアを出し合って決めたメニューです。よく噛んで味わってください。食後の歯みがきも忘れずに。 ●いかみりん・歯ごたえがあるのでしっかりかんでほしい
18水	にゅうめん	8がつく「歯」の日 ツナにゅうめん汁 いかみりん いもとくらの中華あえ スイーツプリン	ツナ いか かまぼこ なると ハム	牛乳 ひじき	ほうれん草	きゅうり キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ スイーツプリン	にゅうめん じゃがいも 砂糖 片栗粉	揚げ油 ごま油	846kcal 37.3g 24% 4.0g	
19木	ご飯	ごまキムチ汁 たまごの甘酢あんかけ 磯マヨあえ いちご	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵 かまぼこ	牛乳 焼き海苔	にんじん ほうれん草	ごぼう 筍 白菜 しめじ ねぎ いちご 小大豆 やし 干し椎茸 キャベツ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	マヨネーズ 米油	799kcal 30.8g 29% 2.7g	寒いこの季節にピッタリのごまキムチスープです。根菜とキムチがたくさん入っていて体がポカポカ温まります。
20金	減量コッパン	白菜と肉団子のスープ 焼きそば 切干大根のサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 寒天 青のり	にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし 干し椎茸 キャベツ 切干大根 白菜 ねぎ きくらげ きゅうり	コッパン 片栗粉 砂糖	米油 ごま	814kcal 34.3g 25% 4.0g	パンに焼きそばをはさんで食べてください。
2月23日は「富士見の日」		みそ 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ	白菜 ねぎ ごぼう 大根 キャベツ パイナップル みかん いちご	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	マヨネーズ ごま	796kcal 35.3g 23% 3.3g	2月23日は、「富士見の日」(日本記念日協会認定)です。この日の給食は、富士見産の食材をたくさん使った献立です。 2月23日の記念日 不眠の日・国産小ねぎ消費拡大の日 乳酸菌の日・富士山の日・ふろしきの日	
23月	高野飯	貯蔵野菜と手作りこんにゃくのみそ汁 エゴマヨチキン 大根のゆかりあえ フルーツ缶の天寄せ								
24火	ナン	キーマカレー チーズポテト 大根とホタテのサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆 ホタテ	牛乳 ヨーグルト	にんじん きょうな	にんじく 玉ねぎ 大根 きゅうり パイナップル りんご みかん	ナン じゃがいも 砂糖	米油 揚げ油	844kcal 37.1g 28% 4.1g	よ
25水	うどん	野菜あんかけうどん 小魚とチーズのサラダ りんごケーキ	豚肉 卵	牛乳 小魚 チーズ ヨーグルト	小松菜 にんじん	白菜 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり りんご	うどん 片栗粉 砂糖 薄力粉	米油 ごま油	832kcal 29.5g 23% 3.6g	よ
26木	ご飯	白菜そぼろ汁 サワラのゆずみそ焼き きんぴらごぼう いちご	鶏肉 サワラ みそ	牛乳	にら にんじん	エリンギ 玉ねぎ 白菜 ゆず ごぼう いちご	ご飯 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 米油 ごま	782kcal 34.0g 23% 3.1g	旬 サワラは漢字で鯖(魚へんに春)と書きます。俳句では春の季語になっていて、瀬戸内海では「春告げ魚」とも言われます。
27木	ハニーレモントースト	3の4クエスト給食 ポトフ とり肉のさっぱり煮 シーザーサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	レタス セロリ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじく レモン	食パン 砂糖 はちみつ	オリーブ油 マヨネーズ	887kcal 41.2g 34% 4.2g	ハニーレモントーストの作り方(食パン4枚分) ①バター30g、レモン汁 小さじ1、グラニュー糖 小さじ2、はちみつ 大さじ山盛り1をよく混ぜてペースト状にしておく。 ②食パンに①を塗り、上からグラニュー糖(適量)をかけてオーブントースターで焼く。

### ほたけやまのひとこと

## ソーダゼリー、シュワシュワの謎の巻



大人気のソーダゼリーは、リクエスト給食のデザートとして選ばれることも多いです。今年度はなんと、8回も給食に登場しました。

1月22日(木)、ソーダゼリーを食べながら「どうすればシュワシュワが残るのかなあ」とつぶやいていた生徒がいました。レシピとともに、そのコツをお知らせします。

シュワシュワ(炭酸)を残すコツは温度。「サイダーを注ぐときのゼリー液の温度」と「室温」が重要です。サイダーを注ぐときのゼリー液の温度の目安は「冬は64度以下」「夏は60度以下」です。暑い日ほど、ゼリー液の温度を下げます。室温に左右されるので、調理員さんも毎回試行錯誤しながら、シュワシュワを残すように頑張っています。おうちでもチャレンジしてみてください。

#### ■材料・60ccのゼリーカップ6コ分■

クールゼリーの素…80g 水……………1カップ(200cc)  
ブルーキュラソー…大さじ1 サイダー…1カップ(200cc)

#### ■作り方■

- 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらクールゼリーの素を加え、1分位よく混ぜる。ブルーキュラソーを加えて火を止める。
- 1のゼリー液を冷まし、冬は64度以下、夏は60度以下になったら、急いでサイダーを加えてよく混ぜる。ゼリーカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

## 主な使用食材の産地

1月

**長野県内**

よつちやばりの会(富士見町)  
大根 白菜 ねぎ 黒豆 じゃがいも かぼちゃ  
こんにゃく みそ 米 あずき にんじん りんご

長野県 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 えのき 凍り豆腐

中野市 えのき エリンギ 駒ヶ根市 小大豆 やし  
飯田市 しめじ 飯山市 なめこ 上田市 なめこ  
松本市 長いも

北太平洋  
クジラ

北海道・東北  
北海道 サケ 玉ねぎ 昆布  
青森県 ごぼう にんじく イカ

関東・中部(長野県以外)  
茨城県 ピーマン パセリ  
群馬県 ほうれん草 チンゲン菜 春菊  
千葉県 にんじん かぶ  
石川県 卵 山梨県 もやし 静岡県 ねぎ  
愛知県 しそ キャベツ みつば 7月(ア) 7月(イ)

近畿・中国・四国・九州・沖縄  
広島県 煮干し  
高知県 しょうが きゅうり にら  
沖縄県 ちくす

国外  
韓国 フカメ  
イタリヤ エビ