



# 2月 予定献立表

平成28年1月29日  
富士見町立富士見中学校

受験生のみなさんへ！  
**バランスの良い朝ごはんが、未来を切り開くのだ！**

脳トレでも有名な東北大学の川島隆太教授と大塚製薬の研究によると、朝ごはんには「栄養バランスのよい食事（研究では、栄養調整食品を使用）」を食べた後、暗算や簡単な記憶テストを行った場合、「糖質のみ（例えば、パンだけ・ごはんだけといった食事）の摂取時と比べて脳活動が高まることがわかりました。つまり、**栄養バランスの良い朝ごはんを食べないと脳が効率よく働かないのです。**受験当日、今までの努力の成果を発揮したい人は、今からでも「**バランスの良い朝ごはん**」を食べる習慣をつけよう！（大塚製薬HPより [https://www.otsuka.co.jp/company/release/2011/0118\\_01.html](https://www.otsuka.co.jp/company/release/2011/0118_01.html)）

朝ごはんに具だくさんのスープを♪



主食・主菜・副菜・汁ものがそろった食事が理想ですが、家族みんなが忙しい朝の時間です。主食（ご飯・パン・麺など）に加えて、具だくさんのスープを食べるだけでも、栄養バランスのよい朝ごはんにくんと近づきますよ。



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		
1月	ご飯	白菜そぼろ汁 サワラのゆずみそがけ いものシャキシャキあえ スイーツプリング	豚ひき肉 鶏ひき肉 サワラ みそ ハム	牛乳 ひじき	にら 玉ねぎ エリンギ 白菜 ゆず きゅうり キャベツ スイートアツグ	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油 いりごま油	802kcal 35.3g 26% 2.8g	今年度の給食も残り30日間 給食室一同、おいしい給食を作るためにがんばります！！	
2火	ご飯	<b>秋田県の郷土料理</b> きりたんぼ 宝袋煮 梅かつおあえ	鶏胸肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	せり にんじん ごぼう ねぎ えのき しめじ まいわけ しょうが 大根 白菜 もやし	米 きりたんぼ 上白糖 三温糖	よ ごま油	833kcal 38.0g 24% 2.7g	きりたんぼは、ご飯をつぶしてちくわのように杉の棒に巻きつけて焼いたものです。	
3水	手巻き 恵方巻き	<b>節分献立</b> 鰯のつみれ汁 青菜と油揚げの辛子あえ 福豆	納豆 卵 イワシ みそ 油揚げ	牛乳 カチリ 焼きのり	にんじん こねぎ ほうれん草	米 片栗粉 上白糖	いりごま油	811kcal 36.2g 24% 2.6g	<b>節分 冬から春になる日</b> 節分は、立春の前日、冬から春にかわる節目の日です。「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。そして、一年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。玄關にイワシの頭をひいらぎの枝に刺して飾ったり、恵方巻きを食べる地域もあります。	
4木	ご飯	蛋花湯（タンホウタン） 回鍋肉（ホイコーロー） 卵の花サラダ	豚肩肉 卵 みそ おから ツナフレーク	牛乳	にら にんじん ピーマン アツグ りんご 白菜	米 片栗粉 上白糖	ごま油 米油 マネズ	804kcal 30.2g 30% 2.1g	<b>中華料理をいただきます</b> それぞれのメニューの漢字に、どんな料理なのかヒントが隠されています。	
5金	黒糖パン	ポークビーンズ おかかココット ブロッコリーとチーズのサラダ	大豆 ささげ 豚もも肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ アツグ	黒糖/パン 三温糖 上白糖	米油	850kcal 30.2g 31% 4.0g	<b>ちょっと待た！！</b> パンちぎる前に・・・、手洗いはしたかな？かぜやインフルエンザなどが流行するこの時期は、特にしっかりと手洗いうがいを！！	
8月	ご飯	<b>前期選抜応援献立</b> のっぺい汁 ソース勝つ！！ オニオンドレッシングサラダ ミルク（ココア）	絹ごし豆腐 油揚げ 豚ロース肉 卵	牛乳	にんじん アツグ	米 上白糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉 薄力粉 パン粉 ザラメ ミルク	揚げ油 米油	838kcal 34.5g 23% 3.1g	<b>受験生 応援献立！</b> ソース勝つ！を食べて、全校で受験生を応援しましょう。	
9(火)	<b>前期選抜・スキース/ボ教室 のため 給食なし</b>									
10水	ラーメン	海鮮ラーメン汁 ワカメサラダ 手作り豆腐ドーナツ	豚肩肉 いか えび うすずら 木綿豆腐 卵	牛乳 ワカメ	にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 キャベツ 大根	ラーメン 三温糖 片栗粉 上白糖 薄力粉 黒砂糖	米油 ごま油 揚げ油	853kcal 29.6g 21% 3.4g	<b>給食室特製！手作り豆腐ドーナツ</b> ドーナツも給食室で作ります。富士見町の両国屋さんの豆腐をたっぷり使った、ふわふわのドーナツです。	
11(木)	<b>建国記念の日</b>									
12金	コッパパン	かぼちゃのポタージュ オムレツ 鉄分たっぷりおひたし	卵 ハム	牛乳 生クリーム ひじき	かぼちゃ パセリ にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ	コッパパン 薄力粉 じゃがいも	米油 有塩バター	777kcal 29.7g 31% 3.8g	<b>成長期に鉄分は大事！！</b> 鉄分を多く含むひじき・ほうれん草などは貧血による立ちくらみ・めまい・疲れやすさを防止する効果あり！

今月の給食目標  
**食事と健康の関係について理解しよう！**

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・まだまだ寒い日が続くので、風邪予防で体が温まる献立を取り入れました。  
例：きりたんぼ、のっぺい汁、かぼちゃのポタージュ、豚汁、石狩汁など
- ・2月23日は富士見の日。町内でとれた食材をたくさん使えるように工夫しました。よっちゃばりのみなさんに、貯蔵野菜やお米・乾物などを提供してもらう予定です。

今月の旬の食材

- 菜の花 小松菜 ほうれん草 いちご 柑橘類 タラ サワラ など  
(貯蔵野菜)大根 南瓜 じゃがいも 人参 白菜 ねぎなど

信州ACEプロジェクト



栄養教諭 畠山



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	
15月	3の2クエスト給食 豚汁 いかみりん ABCサラダ ソーダゼリー	豚ひき肉 豚もも肉 油揚げ みそ汁	牛乳	にんじん	白菜キムチ つぼ煮 大根 コーン ごぼう みかん 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 里芋 片栗粉 三温糖 マカロニ 上白糖 ゼリーの素	ごま油 いりごま 米油 揚げ油	847kcal 32.0g 25% 3.7g	3の2から全校のみなさんへメッセージ 3の2の中で人気のある献立にしました。和食と洋食の組み合わせで、楽しめるメニューです。
16火	2月16日は寒天の日 石狩汁 干草卵 寒天サラダ フルーツ缶の天寄せ	サケ みそ ツナ 卵 木綿豆腐	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン 太鼓 干し椎茸 キャベツ もやし にんにく パイン缶 みかん缶 いちご	米 じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖	有塩バター いりごま ごま油	765kcal 28.0g 22% 2.7g	薩摩藩主が、参交代の途中、山城国(やましろのくに・現在の京都府)に宿泊し、旅館『美濃屋』の主人は、その頃京都で作られていたトコロテンでもてなしました。食べ残しを戸外に出しておいたところ、寒さのせいで凍結・乾燥したトコロテンを発見!これが寒天の始まりとされています
17水	しょうゆきしめん汁 カレー風味天 塩こんぶあえ	油揚げ かまぼこ 豚もも肉 卵 大豆	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ みつば	ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	きしめん 三温糖 薄力粉 片栗粉	揚げ油	809kcal 31.9g 25% 3.1g	カレー風味天は、ほんのりカレー味のかき揚げです。これも調理員さんの手作りです。
18木	8がつく「歯」の日 えのきのふわふわ汁 じゃがいもチンジャオロース さきいかのマヨあえ 果物	鶏ささみ肉 卵 絹ごし豆腐 豚もも肉 さきいか	牛乳	みつば にんじん ピーマン	玉ねぎ えのき ごぼう きゅうり いちご	米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ごま油 マヨネーズ	840kcal 30.3g 27% 3.1g	かむことの効果 ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ
19金	キャベツのスープ ミートローフ もやしのカレーサラダ チョコ大豆クリーム	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 うずらの卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし	コッパパン パン粉 上白糖	米油	833kcal 38.6g 33% 4.0g	ミートローフはアメリカの家庭料理 ハンバーグに似ていますが、形や作り方が違います。
22月	豆腐と揚げのみそ汁 生揚げの煮物 こんにゃくのごまあえ	木綿豆腐 油揚げ みそ 鶏もも肉 生揚げ 焼き豚	牛乳 ワカメ	にんじん キヌサヤ	大根 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	米油 すりごま	774kcal 32.0g 25% 2.8g	だいず 変身する大豆! 大豆製品をたくさん使った給食です。いくつ見つけれられる?
23火	2月23日は富士見の日 すまし汁 えごまヨチキン あちら漬け	はんぺん うずらの卵 鶏もも肉 みそ	牛乳	にんじん みつば	えのき 白菜 キャベツ きゅうり 大根 しょうが	米 もちぎび 古代米 もち米 上白糖 三温糖	いりごま マヨネーズ えごま	766kcal 32.8g 22% 3.4g	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。
24水	3の1クエスト給食 きつねうどん汁 鮭とチーズの春巻き スティックサラダ フルーツポンチ	鶏もも肉 サケ みそ	牛乳 チーズ	にんじん しそ	玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ みかん	うどん 春巻きの皮 上白糖	揚げ油 マヨネーズ	912kcal 34.2g 28% 2.7g	3の1から全校のみなさんへメッセージ 私たち3年1部は、受験を控えているということで、スタミナたっぷりの給食にしてみました。私たちだけでなく全校のみなさんにもスタミナを付けてほしい給食になりました。元気に学校生活を送りましょう!
25木	なめこみぞれ汁 はちきんコロケ もやし中華あえ	凍り豆腐 みそ 鶏ひき肉 卵	牛乳 ワカメ	ほうれん草	大根 なめこ えのき ねぎ 玉ねぎ コーン もやし 白菜 ねぎ しょうが	米 さつまいも 薄力粉 パン粉	米油 揚げ油	848kcal 27.4g 19% 3.0g	高知県の郷土料理「はちきんコロケ」 はちきんは土佐の女性のハツラツさを表現する言葉です。
26金	ポトフ 白菜とリンゴのピクルス	豚肩肉 ハム	牛乳 カチリ 焼きのり チーズ	にんじん パセリ	キャベツ セロリー 玉ねぎ 白菜 りんご しょうが	食パン じゃがいも 上白糖	有塩バター	761kcal 32.6g 30% 4.4g	朝ごはんにおススメ!じゃこのりチーズトースト 食パンにバターをぬり、ちりめんじゃこ・のり・チーズをのせて焼いたものです。和洋折衷の味ですが、香ばしくておいしいですよ。とってもかんたんですよ!
29月	ササミのレモンソース つぼ漬けあえ 果物	豚もも肉 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レモン にんにく 大根 生姜 つぼ煮け りんご 果物 キャベツ	米 じゃがいも かたくり粉 上白糖	米油 揚げ油	853kcal 31.2g 20% 3.7g	旬 冬から春にかけては、いよかん やはっさく・清美オレンジ・ みしょうかんなど、かんきつ類 がおいしい季節です。

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*2月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー820(820)kcalたんぱく質32.6(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社

**はたけやまのひとごと**  
**急きょ握った「70個のおにぎり」のゆくえは・・・?**

1月後半は、富士見中でもインフルエンザが流行。欠席者が多かったり、学級閉鎖になったりしましたね。  
1/25日(月)の夜には、あるクラスの学級閉鎖が決定。翌日の26日(火)分の給食食材については発注停止ができませんでした。困ったのは「ご飯」です。学級閉鎖のクラスのご飯も届いてしまう…。その量、約8kg!(お米だと23合分!)

「捨てるのもったいないし、どうしよう…」と悩み、調理員さんと相談をしておにぎりを握って食べられる人に配ることにしました。給食室にあったゴマと塩を混ぜて、ゴマ塩おにぎりを約70個作りました。一つ一つ、調理員さんが握ってラップで包んでくれたのです。感謝です。

「残っちゃったらどうしようかなあ。もったいないなあ。それに、調理員さんが一生懸命握ってくれたしなあ・・・。」と不安な気持ちで、「食べられる人いますか?」と各クラスに配りに行くと、大勢の生徒が元気に手を挙げて「ほしい!食べたい!」と受け取ってくれました。おかげさまで、残食ゼロ!みなさんの協力のおかげで、約8kgのご飯を捨てずにすみました。ありがとうございます!また、おにぎりを受け取る際には「ありがとうございます!」と言ってくれる生徒多数。さすが富士見中生だなあ、と感心しました。とってもさわやかな気持ちになりました(\*。\*)

**主な使用食材の産地 1月**

よつちやばり米 大根 人参 白菜 キャベツ 黒豆 ジャガイモ かぼちゃ 小豆 こんにゃく ねぎ あぶらえ みそ  
野良豆腐 鶏肉 豚肉 卵 りんご 中野市 えりんぎ えのき 篠ノ井 えのき 飯田市 しめじ 上田市 えのき 山形県 ながいも 野市 里芋 駒ヶ根市 もやし 北海道 玉ねぎ 鮮青森県 いか ころも にんにく 茨城県 小松菜 水菜 群馬県 小松菜 7月コーほうれん草 春菊 干菜葉 かぶ パセリ 里芋 山梨県 もやし 静岡県 みかん 愛知県 セロリー しそ キャベツ 赤ピーマン 三つ葉 高知県 しょうが きゅうり なら 煮干し 鹿児島県 ピーマン  
インドネシア カチリ 北太平洋 鮭  
ラウスタライ エビ