



2月 予定献立表

平成29年1月31日
富士見町立富士見中学校

節分が過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。手洗い・うがい・換気・マスク・好き嫌いせずになんでも食べる・温かい服装をする・十分な睡眠…など、ふだんの生活に気を配り、カゼやインフルエンザに負けない元気な体をつくりましょう！

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質			
1	水 うどん	肉みそ汁 だいこんサラダ かぼちゃ蒸しパン	豚ももひき肉 みそ 卵	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ 生しいたけ コーン 大根 キャベツ もやし	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉 かつお-カツオ 上白糖	菜種油 ごま油 無塩バター	893kcal 30.0g 26% 3.4g	今年度の給食も残り29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	木 手巻き 恵方巻き	節分献立 手巻き恵方巻き (酢めし・きゅうり・ 厚焼き卵・納豆・焼きのり) イワシのつみれ汁 ゆかりあえ 炒り大豆 きなこ味	納豆 卵 イワシ みそ 大豆 きな粉	牛乳 カチリ 焼きのり 練乳	にんじん こねぎ	きゅうり しょうが ねぎ しめじ こまご 白菜 大根 キャベツ	米 上白糖 片栗粉	いりごま油	774kcal 33.4g 21% 2.4g	「節分」冬から春にかわる節目 節分は、立春の前日で、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、玄関にイワシの頭をひいらぎの枝に刺して飾ります。節分に食べると縁起が良いとされている恵方巻きは、大阪の船場で商売繁盛の祈願をする風習として始まったものともいわれています。
3	金 コッパン	ポークビーンズ おなかココット ブロッコリーとチーズのサラダ	大豆 金時豆 卵 豚もも肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ アスパラ	にんにく 玉ねぎ セリリー ねぎ コーン キャベツ 大根	コッパン 上白糖 三温糖		807kcal 35.0g 33% 3.9g	ちょっと待た！！ パンちぎる前に、手洗いをしたかな？カゼ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！！
6	月 ご飯	根菜汁 おろしハンバーグ ひじきサラダ	凍り豆腐 みそ 豚ももひき肉 牛ももひき肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ 枝豆	こまご 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 パン粉 上白糖 三温糖	菜種油	824kcal 32.4g 26% 2.5g	ハンバーグも調理員さんの手作りです。約50kgもある肉だねを1時間かけて練ります。
7	火 ご飯	前期選抜応援献立 のっぺい汁 ソース勝つ! オニオンドレッシングサラダ	絹ごし豆腐 油揚げ 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん アスパラ	こまご 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 上白糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 薄力粉 パン粉 サラメ	米サラダ油 (揚げ油) 菜種油	787kcal 32.3g 24% 3.1g	ソースかつ(=勝つ) を食べて、ゲン担ぎ!
8(水)	前期選抜・スキースノボ教室 のため 給食なし								2/10(金)の給食 シチューポットに「ハートにんじん」 が入っていたら大当たり! シチューポットは、アルミカップにシチューを入れて、パイシートをかぶせて焼いた料理。パイを崩しながら食べてくださいね。 さらに！各クラス1人だけ、ハートにんじんが入っています。入っていた人はとってもラッキーです♡♡	
9	木 ご飯	なめこのみそ汁 玉子焼き 長いものマヨあえ	絹ごし豆腐 みそ ハム 卵	牛乳 チーズ 青のり	にんじん 枝豆	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ きゅうり エリンギ	米 長いも	キューピー エッグクア (卵不使用 マヨネーズ)	818kcal 31.2g 31% 2.9g	
10	金 黒糖パン	小松菜スープ シチューポット ピネガーサラダ	鶏もも肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ コーン しめじ 大根 きゅうり	黒糖パン 薄力粉 パイシート こんにゃく寒天	菜種油 無塩バター	861kcal 26.0g 36% 4.4g	
13	月 菜の花 ご飯	絹ごし豆腐のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 磯マヨあえ	卵 絹ごし豆腐 油揚げ みそ ちくわ 卵	牛乳 カチリ わかめ はんの素 青のり 刻みのり	菜の花	ねぎ 小豆もやし キャベツ しめじ	米 上白糖 薄力粉 米粉	菜種油 米サラダ油 (揚げ油) キューピー エッグクア (卵不使用 マヨネーズ)	783kcal 32.3g 28% 4.0g	2月から4月が旬の菜の花と炒り卵で菜の花ご飯を作ります。ほんのり甘い菜の花ですが、この時期しか味わえない春の味です。
14	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 いちご	木綿豆腐 鮭 さつまいも 大豆	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	こまご 大根 しめじ まいわけ ねぎ いちご	米 パン粉 こんにゃく さつまいも 三温糖	菜種油 ごま油 キューピー エッグクア (卵不使用 マヨネーズ)	822kcal 33.3g 25% 2.6g	旬 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるでしょうか？ ①紫色 ②白色 ③水色 答えはお昼の放送で!
15	水 きしめん	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 大豆 豚もも肉 卵	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 かぼちゃ みつば	生椎茸 白菜 ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり	きしめん 三温糖 薄力粉 片栗粉	米サラダ油 (揚げ油)	803kcal 30.8g 25% 3.3g	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。

*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817(820)kcal、たんぱく質31.3(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・いらすとや

栄養教諭 畠山

食事と健康の関係について理解しよう!

信州AGEプロジェクト

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：根菜汁、のっぺい汁、シチューポット、白菜そぼろ汁など
- ◆2月23日は富士見の日。町内でとれた食材をたくさん使います。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

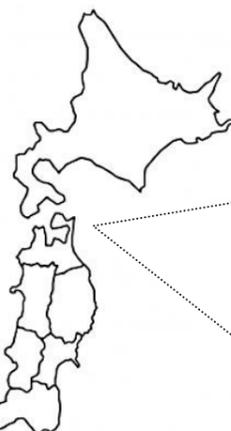
予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質	脂質		
16	木	ご飯	卵 サバ みそ	牛乳 昆布 寒天	みつば にんじん	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ パイン缶詰 みかん缶詰	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖	菜種油	801kcal 30.2g 23% 3.3g	寒天は、「てんぐさ」と「おごり」という海そうから作られます。海のない茅野市で寒天づくりが盛んなのは、茅野市の気候（朝晩寒くて、昼間天気が良い）が寒天づくりに適しているからです。
17	金	シナモン揚げパン	みそ	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり セリリー 大根 キャベツ いちご	コッパバンド -カカオ 薄力粉 上白糖	米サラダ油 (揚げ油) 無印チ 菜種油 キューピー クアア(卵使 用マヨネーズ)	846kcal 23.8g 33% 3.2g	今年度、最後のリクエスト給食です。揚げパンも調理員さんの手作りです(*.~*)
20	月	カレーライス	豚もも肉 鶏ささみ肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 詰	玉ねぎ にんにく しょうがりんご レモン汁 キャベツ 大根 つば真ナ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ミルク ミルメーク	米サラダ油 (揚げ油)	885kcal 31.6g 21% 3.7g	寒い冬には、下膳時に牛乳が残ってくる日が多くなります。今日は、ミルメークを入れて、コーヒー牛乳にして飲もう！
21	火	ご飯	豚ももひき肉 さわら みそ ハム	ひじき	にら	玉ねぎ えりんぎ 白菜 ゆず きゅうり キャベツ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 上白糖	菜種油 ごま油	787kcal 34.0g 27% 2.9g	旬 サワラは漢字で鱈(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。
22	水	ソフト麺	ツナフレーク ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 じゃがいも 上白糖	菜種油 ごま油	841kcal 29.7g 22% 2.2g	2/23(木)の給食 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。
23	木	古代米赤飯	油揚げ みそ 木綿豆腐 豚ももひき肉	牛乳	にんじん みつば	えのき 白菜 しょうが 玉ねぎ セリリー 大根 キャベツ 梅	米 きび 上白糖 こんにゃく 片栗粉 三温糖	いりごま 菜種油	809kcal 32.3g 24% 3.7g	よっちゃんばりの 貯蔵野菜や 手作りこんにゃく 両国屋さんの お豆腐 大石屋さんの 豚肉
24	金	じゃこのりチーズトースト	豚肩肉 ハム	牛乳 カチリ 焼きのり	にんじん	キャベツ セリリー 玉ねぎ 白菜 しょうが りんご	食パン じゃがいも 上白糖	有塩バター	764kcal 32.7g 32% 4.3g	朝ごはんにおすすめ!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。香ばしくておいしいですよ。
27	月	ご飯	油揚げ 木綿豆腐 みそ 豚肩肉 生揚げ 焼き豚	牛乳 乾菜わか	にんじん キヌサヤ	大根 ねぎ 玉ねぎ 生椎茸 きゅうり キャベツ	米 三温糖 こんにゃく 国産みかん ゼリー	菜種油 すりごま	826kcal 31.2g 25% 2.7g	変身する大豆! 大豆製品をたくさん使った給食です。いくつ見つけられる?
28	火	ご飯	凍り豆腐 アジ 油揚げ	牛乳 昆布 乾菜わか	小松菜	えのき 玉ねぎ 白菜 もやし いちご	米 白玉団子 上白糖	米サラダ油 (揚げ油)	787kcal 32.5g 24% 2.8g	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

1月の給食より

北海道・東北味めぐりツアー



1月下旬に、「北海道・東北味めぐりツアー」と題し、青森県・福島県・岩手県・秋田県・北海道の5道県の郷土料理をいただきました。
郷土料理は、その地域の産物を上手に活用して、昔から食べられてきた食べ物のことです。
郷土料理の背景を調べてみると、その地域の気候風土・歴史・文化などと密接に関係していることがわかります。



調理員 三井 あけみさんのふるさと

青森県 しょうがみそおでん

青森県のおでんは「しょうがみそ」をかけて食べます。青森県出身の調理員 三井さんに聞いたところ、青森県は冬はどんよりと曇って寒い日が多いため、しょうがみそおでんなど体が温まる料理が多いそうです。また、かずのこ・こんぶ・するめなどをしょうゆ漬けにした「ねぶた漬け」や、「すじこ」をご飯にのせて食べるなど、日ごろから海の幸を食べることが多いそうです。給食当日は、青森県の味を再現するため、三井さんに味見をしてもらいながら「しょうがみそおでん」を作りました!

◆しょうがみそレシピ(4人分)◆

みそ 大さじ1、酒 小さじ2、みりん 小さじ1/2、砂糖大さじ1 おろししょうが 小さじ1を火にかけて練る。おでんにかけて食べる。



主な使用食材の産地 1月

よっちゃんばり米 もちきびりんご 白菜 ねぎ おからこんにゃく 生芋こんにゃく 小松菜味の会みそ 茅野市生椎茸 薩方市えのき 上田市えのき 松本市長いも 飯田市しめじ 駒ヶ根市小大豆もやし 長野県豚肉 鶏肉 卵 まいたけ 北海道玉ねぎ じゃが芋 青森県にんにく ごぼう 宮城県かた蒟蒻 茨城県白菜 京菜 葱 せり 栃木県みつば 春菊 ほうれん草 小松菜 千葉県人参 かつら 葱 神奈川大根 石川県わか山梨県もやし 愛知県みつば キャベツ せり 広島県煮干し みかん 高知県しょうが きゅうり ゆず 長崎県にら 熊本県はんかん 宮崎県じゃが 北太平洋が 国内産韓国打タイ比



長野県 富士見中学校 HP

検索

毎月の予定献立表は、富士見中のホームページでも見ることができます。学校行事の様子などもアップされていますので、ぜひご覧ください。http://fkjwww.suwa-ngn.ed.jp/