

# 2月 予定献立表



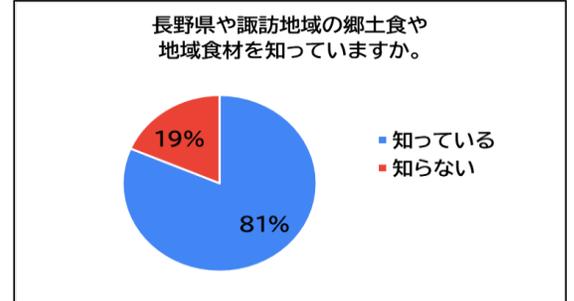
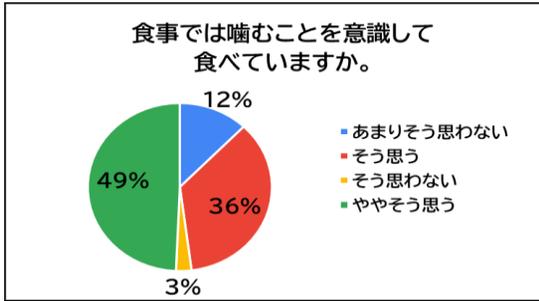
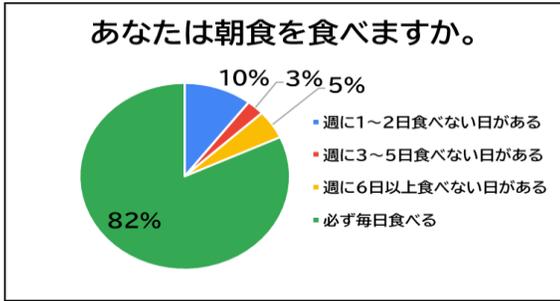
今月の食生活目標

## 食事と健康の関係について理解しよう!

富士見中学校

### 食生活アンケートより

12月に全校生徒を対象に、食生活アンケートを実施しました。その結果をお伝えします。



朝食は80%以上の生徒が毎日食べていることがわかりました。食事中に噛むことを意識している生徒は今後、さらに増加していけるよう給食でも「かみかみ献立」を定期的に出していく予定です。郷土食や郷土食材を知っている生徒は多くいました。ルバーブ、寒天、凍り豆腐、金糸瓜など諏訪地域ならではの食材を回答する生徒が多くいました。今回のアンケートの結果をもとに、今後の給食運営、食育の指導へ活かしていきます。ご協力ありがとうございました。

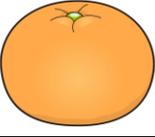
### 2月の献立について

☆暦の上では春とはいえ、寒さがまだまだ厳しいです。体を温める料理を多く取り入れました。  
 ☆節分、バレンタインデー、富士見の日など行事に合わせた献立にしました。  
 ☆今年度の給食も残り少なくなりました。富士見中学校の給食は1食350円×各学年の給食日数で給食費をいただき、一年で使い切る単年度会計で運営しています。また、今年度は町から1食30円(1月より1食40円)補助をいただいています。2.3月は、残りの予算額を確認しながら給食を作るため、予定献立を予告なく変更する可能性があります。ご理解をお願いいたします。

**【2月の旬】**  
 凍み豆腐 菜の花 小松菜  
 ほうれん草 切り干し大根  
 いちご いよかん ぼんかん  
 タラ さわら



予定献立			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃんぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ		
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類					
2月	ご飯	牛乳	鶏卵 福豆 鶏ひき肉	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 長ねぎ キャベツ	米 上白糖 かたくり粉 水あめ 麩 三温糖	油	708 kcal 28.5 g 21.6 g 1.9 g	2月3日は「節分」です。鬼が苦手とする「いわし」を使っているいわしの蒲焼きを作ります。福豆はよく噛んで食べましょう			
3火	ご飯	牛乳	豚肉 鱈すり身	牛乳	ピーマン 人参 小松菜 ほうれん草	長ねぎ もやし キャベツ 白菜 椎茸 きゅうり 玉ねぎ	米 三温糖 かたくり粉 上白糖	油 ごま油	702 kcal 29.6 g 19.9 g 2.2 g	「回鍋」とは、一度調理した食材を再び鍋に戻して料理することを意味しています。中華料理の一つです。			
4水	ラーメン	牛乳	豚肉 なると 卵	牛乳 わかめ クリームチーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ メンマ レモン汁	生姜 にんにく もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ラーメン 上白糖 薄力粉 ビスケット ベーキングパウダー	油 ごま油	757 kcal 25.1 g 27.4 g 2.5 g	デザートチーズケーキは3年1部のリクエスト献立です。チーズたっぷりの生地の下にはビスケットを入れます。			
5木	ご飯	牛乳	鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 白滝 天ぷら粉 卵 もちもちこんにゃく 三温糖	油	719 kcal 34.1 g 16.5 g 2.3 g	9日は前期選抜。げんを担いだ献立を考えました。当日は朝ごはんをしっかり食べて、試験にのぞみましょう!			
6金	カレーチースト トースト	牛乳	豚ひき肉 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン じゃがいも 上白糖 マカロニ	油 ごま油	739 kcal 28.1 g 26.4 g 3.1 g	トーストの耳はよく噛む食材の一つです。よく噛むためにどんな物食べるか意識してみませんか。			
9月	前期選抜&雪山ワークチャレンジ教室(給食はありません)												

10 火	クロワッサン	ミートオムレツ オニオンドレッシングサラダ かぶとベーコンのスープ	卵 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 フロコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 かぶ	クロワッサン 上白糖	油	730 kcal 29.7 g 44.6 g 3.3 g	クロワッサンはフランス発祥のパンです。フランスでは「三日月」を意味します。バターを生地に練りこんで焼き上げるパンです。	
 <b>建国記念の日</b>											
12 木	富士見中特製カレー	♡バレンタインデー献立♡ ハートマカロニサラダ 手作りココアプリン	鶏肉	牛乳 チーズ ホイップクリーム	人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり マンゴーチャツネ	米 じゃがいも マカロニ ココアプリン系	油	826 kcal 27.7 g 21.9 g 2.3 g	バレンタインデーに合わせて、ココアプリンを手作りします。愛情込めて作ります♡	
13 金	丸パン	手作りコロック キャベツのマリネ 白菜スープ	豚ひき肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	764 kcal 27.6 g 30.1 g 3.4 g	全校で約35kgのじゃがいもを使います。コロック作りは工程が多く、大変ですが調理員全員で連携して作ります！	
16 月	キムタクご飯	鶏のから揚げ 春雨サラダ ABCスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キムチ きゅうり つぼ漬け 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	米 かたくり粉 春雨 じゃがいも 三温糖 マカロニ	ごま油	758 kcal 28.7 g 27.9 g 3.0 g	<b>3年1部リクエスト給食</b> お肉たっぷりのメニューです。キムタクご飯は他のクラスでもリクエストに上がる人気メニューです。	
17 火	ご飯	鯖の梅みそ焼き ささみサラダ 小松菜のみそ汁	鯖 ささみフレーク 油揚げ	牛乳	しそ 人参 小松菜	練梅 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき 長ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	エッグケア	728 kcal 34.4 g 23.8 g 2.3 g	「さわら」は魚に春と書きます。旬は冬から春にかけてです。今回は梅としその葉を合わせてご飯に合うおかずを作ります。	
18 水	ソフト麺	じゃが丸くん ひじきサラダ ミートソース	豚ひき肉 大豆ミート 卵	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト缶 トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 枝豆	ソフト麺 上白糖 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	953 kcal 33.6 g 32.6 g 4.6 g	ミートソースには、「大豆ミート」というものを入れます。「大豆ミート」は大豆を肉のような食感に加工したものです。栄養価が高く、脂質を抑えられます。	
19 木	豆腐とひき肉のあんかけ丼	小魚とチーズのサラダ わかめスープ ぼんかん	豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 しらす チーズ わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	719 kcal 30.1 g 21.2 g 2.7 g	果物は旬の「ぼんかん」です。みかんよりやや大きく、甘みが強く濃厚な味わいが特徴です。果汁もたっぷり！	
20 金	コッペパン	鶏肉のポテトパン粉焼き 寒天サラダ クリームシチュー	鶏肉 ハム	牛乳 寒天	パセリ 人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッペパン パン粉 小麦粉 マッシュポテト 上白糖 じゃがいも	エッグケア ごま油 バター 油	790 kcal 36.0 g 32.0 g 3.2 g	長野県は寒天の生産量が日本一です。諏訪地域の特産品です。海藻からできている為、食物繊維が多く含まれます。	
23 月	 <b>23日 天皇誕生日 ふじみの日</b>										
24 火	古代米赤飯	油揚げの肉詰め焼き 和風和え 豆腐のみそ汁 富士山ゼリー	豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし えのき きゅうり	米 もち米 古代米 上白糖 かたくり粉 パン粉 富士山ゼリー	油 ごま油	726 kcal 31.6 g 24.4 g 3.4 g	<b>2月23日は富士見の日</b> よ よっちゃんばりさんの古代米を使った赤飯、両国屋の油揚げを使った肉詰め焼きなど富士見町内の食材を使った献立を考えました。	
25 水	きしめん	手作りかき揚げ あちゃら漬け 春告げわかめ汁	鶏肉 なると	牛乳 わかめ ひじき	人参 椎茸 キャベツ	椎茸 キャベツ 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ 生姜	きしめん 三温糖 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 かたくり粉	油	741 kcal 26.5 g 17.6 g 3.0 g	わかめはこれからの時期に旬を迎えることから、この時期に収穫されたものを「春告げわかめ」といいます。柔らかいのが特徴です。	
26 水	ご飯	山賊焼き さきいかサラダ 豚汁	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐	牛乳	人参 しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	米 じゃがいも 上白糖 米粉 こんにゃく かたくり粉	油 ごま油 エッグケア	781 kcal 34.4 g 25.3 g 2.3 g	<b>1-3 かみかみ献立</b> 食育の授業で1-3がかみかみ献立を考えました。よく噛む食材を上手に組み合わせた献立です。	
27 金	コッペパン	鮭の香草パン粉焼き コーンサラダ ラビオリスープ	鮭 粉チーズ	牛乳	パセリ バジル 人参 ほうれん草	にんにく もやし キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉 上白糖 ラビオリ	オリーブ油 油	663 kcal 36.1 g 20.0 g 3.3 g	ラビオリはイタリア料理です。パスタの一つで、2枚の pasta 生地間に食材をはさんだものです。今回はスープに入れていただきます。	



イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真素材AC

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★2月の平均栄養量は

エネルギー753kcal、たんぱく質30.7g、脂質25.5g、食塩相当量2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

しあわせ **パ**イ信州  
信州の幸せは、買って育む



©長野県アルファ