

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (木)		わかめごはん	こめ さとう			わかめ		
		まいたけ汁	こんにやく		とりにく なまあげ		にんじん	まいたけ だいこん ねぎ
		あつや たまご 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		ごぼうサラダ		卵不使用マヨネーズ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
2 (金)		ごはん	こめ					
		あおさのみそ汁			とうふ みそ かまぼこ	あおさ		ねぎ えのきたけ
		いわしのかば焼き	でんぷん さとう	あぶら	いわし			
		コーン入りひたし					こまつな	もやし ホールコーン
		◎きなこプリン	みすあめ さとう		だいず	乳等を主要原料とする食品 ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
5 (月)		ごはん	こめ					
		おでん	パンこ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも		とりにく ちくわ がんもどき だいずたんぱく	こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ
		のざわないた 野沢菜炒め	こむぎ さとう みすあめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく		のざわな にんじん	
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (火)	二中なし	ごはん	こめ					
		たまご ふゆ やさい 卵と冬野菜の とろみスープ	でんぷん さとも		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが
		ししゃものカリカリフライ (幼1び, 小・中2び)	じゃがいも こめ げんまいこ でんぷん さとう	あぶら			ししゃも	
		ごまネーズあえ	さとう	あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	とりにく		アスパラ菜 にんじん	キャベツ ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
7 (水)	五中なし	ごはん	こめ					
		ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ
		とりにく だいず あ 鶏肉と大豆の揚げ煮	でんぷん さとう	あぶら	だいず とりにく			
		はくさい からづ 白菜のピリ辛漬け		ごまあぶら ラーゆ				はくさい きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



★今月のベジランドにいつさんからの野菜★プチヴェール

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

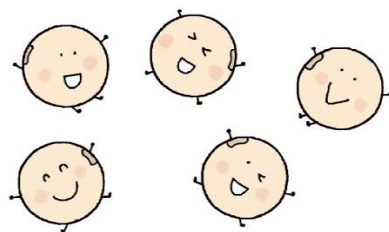
日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
8 (木)		ごはん	こめ					
		とんじる 豚汁	じゃがいも こんにやく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
		さかな 魚のみそ幽庵焼き	さとう		ヒラス みそ			ゆず
		とうな 冬菜のひたし					とうな	キャベツ
		◎いよかんゼリー	さとう かんてん					いよかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
9 (金)		はちみつロールパン	こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング			だっしふんにゅう	
		ほたてとあさりの クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ほたて あさり ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ
		とりの照り焼き	みすあめ さとう		とりにく だいすたんぱく			
		ブロッコリーとコーンの サラダ	さとう	あぶら	とりにく		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン
		よう しょう 幼・小 ◎りんごジュース						りんご
		ちゅう 中 ◎飲むヨーグルト	さとう		生乳・乳製品			
13 (火)		ごはん	こめ					
		あじつ 味付けのり	さとう			のり こんぶ かつおぶし いりこ		しいたけ
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ
		さばのごま揚げ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが
		ごもくまめ 五目豆	こんにやく さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
14 (水)		もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		ハヤシチュー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム
		ハートのオムレツ	タピオカでんぷん さとう	あぶら	たまご		にんじん	たまねぎ
		コーンキャベツ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン
		◎ガトーショコラ (乳・卵なし)	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう			
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

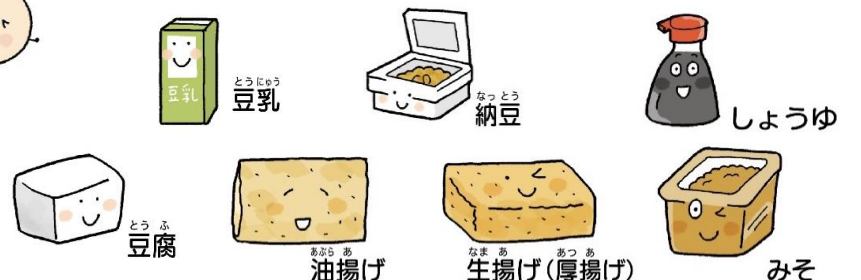


大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

大豆から
できる食品



日 曜日	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
15 (木)	第二中学校が 考えた献立	ごはん	こめ					
		さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ
		チキンたれカツ	タピオカでんぷん でんぷん さとう コーンスターチ パンこ	あぶら	とりにく			
		ポテトサラダ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
16 (金)		ごはん	こめ					
		スキー汁	さつまいも こんにやく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ しょうが
		えびフライ 中濃ソース	パンこ こむぎこ	あぶら	えび			
		ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (月)	秋葉区 統一献立	ごはん	こめ					
		もち麦入り ふゆやさしい 冬野菜のそぼろ煮	さといも さとう もちむぎ でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ
		さけ 鮭の焼き漬け	さとう		さけ			
		プチヴェールの ツナサラダ		あぶら	ツナ		プチヴェール にんじん	キャベツ ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (火)	五中 2年生なし	ごはん	こめ					
		のりの佃煮	みすあめ さとう とうもろこしでんぷん			のり		
		にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいすたんぱく		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい
		さつまいもと大豆の あげ煮	さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	だいす			
		くだもの						いちご (よてい)
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
21 (水)	五中 2年生なし	もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		キーマカレー	じゃがいも さとう こめぎこ はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	とりにく だいす レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご
		ふくじんづ 福神漬け	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが
		ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん パイン もも ようなし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
22 (木)	五中 2年生なし	ごはん	こめ					
		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ラーゆ ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん にら	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく
		はるま 春巻き	こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ こなあめ さとう	あぶら 豚脂 ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ
		だいこんづ 大根漬け		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

ひ 日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすい 炭水化物	しばう	たんぱく 質	むきしつ	ビタミン	
26 (月)		ごはん	こめ					
		さんべいしる 三平汁	じゃがいも		さけ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが
		ゆきむら 雪室じゃがいもコロッケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく			
		くき 莖わかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう
		しょう ちゅう かんそうこざかな 小・中) 乾燥小魚	さとう でんぷん			かたくちいわし		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
27 (火)		ごはん	こめ					
		ほたてとわかめのスープ			ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ だいこん
		ビビンバ(肉炒め)	さとう	あぶら	ぎゅうにく みそ			ぜんまい きくらげ たまねぎ にんにく しょうが
		ビビンバ(ナムル)	さとう	ごま ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし
		◎ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (水)	第五中学校が 考えた献立	ごはん	こめ					
		さわに 沢煮わん(大根入り)	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ だいこん
		おろしハンバーグ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん しょうが
		ツナとブロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
29 (木)		ごはん	こめ					
		にく 肉じゃが	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		ひじきとしそのふりかけ	さとう		かつおぶし	ひじき	しそ	きくらげ
		アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

がつ にち あきはく じばさんぶつ きゅうしょく
2月19日は 秋葉区の地場産物を給食でいただきます

「フチヴェール」とは

なまえ ゆらい
 名前の由来は、フランス語の『プチ：小さい』と
 『ヴェール：緑』を合わせて『プチヴェール』に！

にほん
 日本で1990年に誕生した新野菜です。

あきはく
 秋葉区では2004年から栽培を開始しました。

えいようきのうしょくひん
 栄養機能食品で、ビタミンCや葉酸を含みます。



☆給食のレシピ紹介☆

フチヴェールのツナサラダ

しょくざい
食材 (4人分)

- ・フチヴェール 40g
- ・キャベツ 80g
- ・ホールコーン缶 30g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ缶 40g
- ・サラダ油 8g
- ・酢 24g
- ・食塩 1.2g
- ・こしょう 少々

つくかた
作り方

- ①フチヴェールは一口大、キャベツ・にんじんは短冊切りにする。
- ②①の野菜をゆでて、水にさらす。
- ③②の野菜の水気をよくしぼり、他の食材・調味料と混ぜ合わせる。

マヨネーズやごまドレッシングなどで味つけするのもおすすめです！