



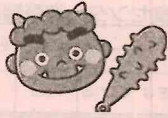
2月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）



令和3年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					ちからやだいおんとなる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをよくする			
1	火	ごはん	○	さわにじる シシャモのいそべあげ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) けいちゃんやき	こめ、でんぷん、こむぎこ、 じょうしんこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 シシャモ、あおのり、 とりにく、みそ	にんじん、しいたけ、ごぼう、 もやし、ながねぎ、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン	656	29.4	
2	水	はいが しょくパン	○	やさいスープ とりのパジルマヨネーズソース きのこソテー	パン、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 でんぷん、バター	ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、パジル、しめじ、 エリンギ、コーン、いんげん、 ほうれんそう	607	27.5	
3	木	ごはん	○	うちまめじる イワシのうめこ こまあえ	こめ、あぶら、さといも、 こんにゃく、さとう、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、イワシ	にんじん、ごぼう、だいこん、 なげんぎ、うめ、キャベツ、 ほうれんそう	659	27.4	
4	金	ごはん	○	トックスープ イカのヤンニョムソース いたためナムル	こめ、トック、でんぷん、 あぶら、さとう、 こまあぶら、こま	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、イカ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ながねぎ、にんにく、トマト、 しょうが、もやし、 だいずもやし、ほうれんそう	662	28.2	
7	月	こんさいカレー ライス (ごはん)	○	くきわかめサラダ デコボン あおじそドレッシング	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 くきわかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、れんこん、 だいこん、りんご、きゅうり、 キャベツ、コーン、デコボン	686	20.8	
8	火	ごはん	○	とうふのすいもの とりのこまみそだれ だいこんとイカのにももの	こめ、さとう、こま	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、みそ、イカ	たけのこ、えのき、ながねぎ、 こまつな、だいこん、にんじん、 いんげん	620	26.4	
9	水	コッパン	○	はくさいスープ サケフライ とりにくのトマトに たくじょうタルタルソース	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、オリーブオイル、 さとう、タルタルソース	ぎゅうにゅう、ベーコン、 サケ、とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、 しめじ、にんにく、 マッシュルーム、トマト、パジル	607	32.2	
10	木	ごはん	○	ちゅうかスープ むしシウマイ(ひとり2こ) チャーハンとうふ	こめ、こまあぶら、 シウマイのかわ、 あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 なると、うずらたまご、 ぶたにく、みそ、なまあげ	にんじん、しいたけ、もやし、 チンゲンサイ、ながねぎ、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、たけのこ、キャベツ	634	28.1	
14	月	ココアトースト	○	クリームシチュー グリーンサラダ たまねぎドレッシング	パン、バター、さとう、 ココア、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 あおだいず	たまねぎ、にんじん、かぶ、 はくさい、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、いんげん	670	23.1	
15	火	ぶたどん (むぎごはん)	○	かぶのみそしる ぼんかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 しらたき、でんぷん	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、みそ、 ぶたにく	かぶ、ながねぎ、しょうが、 たまねぎ、えのき、 ぼんかん	674	27.0	
16	水	ごはん	○	だいのすいもの サバのしおやき ごぼうのしくれに	こめ、あぶら、いたふ、 しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 サバ、ぶたにく、 さつまあげ	しめじ、だいこん、こまつな、 ながねぎ、しょうが、 にんじん、ごぼう、しいたけ	645	31.9	
17	木	ハヤシライス (ごはん)	○	フロッコリーサラダ たましさんあまなつせり シーザードレッシング	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 フロッコリー、キャベツ、 コーン、あまなつ	714	23.0	
18	金	ごはん	○	みそちゃんこじる サワラのてりやき おかかいため	こめ、パンこ、こんにゃく、 さとう、でんぷん、 こまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、サワラ、さつまあげ、 こなかつお	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、こまつな、ながねぎ、 しょうが、たけのこ、ごぼう、 いんげん	629	29.0	
21	月	ごはん	○	いしかりじる とりのザンギ にびたし	こめ、じゃがいも、 でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、サケ、 みそ、とりにく、あぶらあげ、 こなかつお	にんじん、たまねぎ、だいこん、 しょうが、ながねぎ、にんにく、 はくさい、えのき、ほうれんそう	698	27.3	
22	火	ちゅうかどん (むぎごはん)	○	ちゅうかサラダ はるか パンパンジードレッシング	こめ、むぎ、こまあぶら、 さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 エビ、イカ、うずらたまご、 なると	しょうが、にんじん、たけのこ、 きくらげ、キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、はるか	636	27.4	
24	木	ゆでうどん※	○	ほうとう ホキのカレーあげ そくせきづけ	うどん、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ホキ、 しおこんぶ	えのき、かぼちゃ、はくさい、 ながねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん	582	30.3	
25	金	ゆかりごはん	○	にらたまじる マスのさいきょうやき ちくぜんに	こめ、でんぷん、あぶら、 こんにゃく、さといも、 さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 たまご、マス、みそ、 とりにく	しそ、たまねぎ、ながねぎ、 にら、ごぼう、れんこん、 にんじん、しいたけ、 いんげん	642	30.9	
28	月	あげパン	○	トマトシチュー キャベツソテー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、コーン、 ほうれんそう	668	22.6	
18回	<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率と なっています。 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆本学は市内産の食材を使う予定です。本学の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※24日に使用する袋麺(うどん)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>							平均栄養量	649	27.4
							南野調理所 TEL371-2417	基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5



2月 給食だより

Aコース:二小・西落合小・大松台小・愛和小
Bコース:三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



こんだてしょうかい 献立紹介

せつぶんこんだて 節分献立 (Aコース3日、Bコース2日)



節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分では、柊 鰯を玄關などに飾り、豆まきをして鬼を追い払う風習があります。まぐ豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、味噌やしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。今回の節分献立では大豆や鰯を使った料理を出します。

大豆からできる食べ物



「打ち豆汁」(福井県) (Aコース3日、Bコース2日)

打ち豆とは大豆を水につけ戻したものを石うすの上のせて、木づちでつぶし乾燥させたものです。火の通りが早く調理しやすいのが特徴です。栄養価が高く、常温での長期保存が可能のため、冬の保存食として、日本海側などの豪雪地帯の人々を支える貴重な食品でした。「打ち豆汁」は、打ち豆と野菜を入れた汁物です。福井県は、曹洞宗の大本山である永平寺があり、大勢の人が集まる仏教の行事での精進料理のメイン食材としても利用されてきました。

郷土料理紹介

「鶏ちゃん焼き」(岐阜県)

(Aコース1日、Bコース3日)

「鶏ちゃん焼き」とは、岐阜県の郷土料理の一つで、鶏肉にしょうゆ、味噌、にんにく、しょうがなどで下味を付け、野菜と共に鉄板で炒めたり料理のことで、戦時中から戦後に岐阜県の田舎で卵を産まなくなった採卵用のニワトリを食べたのが鶏ちゃんの始まりだとされています。当時は食肉が貴重であったため、お盆やお正月など特別な時に振る舞われました。

「石狩汁」「鶏のザンギ」(北海道)

(Aコース21日、Bコース22日)

北海道石狩地方の郷土料理に「石狩鍋」があります。鮭のブツ切りと野菜を味噌仕立ての汁で煮込む鍋料理です。「石狩汁」は、具沢山の石狩鍋を汁ものにアレンジしたもので、鮭や野菜のおいしさがギュッと詰まった体が温まる料理です。北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼び、一般的な鶏の唐揚げと比べ味が濃いのが特徴です。鶏肉以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「〇〇ザンギ」と名称をつけて呼んでいます。

給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。

今月は2月28日(月)に引き落としいたします。【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL.338-6879

