

# 2月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
1 木	マーボーめん	○	<リクエスト給食2C・3C> フルーツポンチ	牛乳,鶏,大豆,木綿豆腐,赤みそ,テンメンジャン,寒天,缶	蒸し中華めん,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,さつまいも,なたね油	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,にんじん,にら,丸干し椎茸,ごぼう,さやいんげん,れんこん,パインアップル,りんご,みかん,りんごジュース	910 kcal 29.8 g
2 金	いわしの蒲焼丼	○	たくあん炒め 豚汁 福豆	牛乳,いわし,豚,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,大豆	米,押麦,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま,板こんにゃく,じゃがいも	しょうが,刻みたくあん,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	857 kcal 30.4 g
5 月	中華風おこわ	○	<リクエスト給食1C> おひたし かきたま汁	牛乳,焼き豚,鶏,木綿豆腐,たまご	もち米,米,なたね油,ごま油,緑豆,はるさめ,三温糖,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉	丸干し椎茸,とうもろこし,にんじん,たけのこ,グリーンピース,しょうが,りょくとうもやし,にら,ほうれんそう,玉葱,えのきたけ,ねぎ	789 kcal 29.9 g
6 火	ナン	○	バターチキンカレー コーンと野菜のサラダ いちご	牛乳,鶏,ヨーグルト,クリーム	なたね油,小麦粉,三温糖,はちみつ,バター,白いりごま	玉葱,ぶなしめじ,にんにく,しょうが,トマト缶詰,さやいんげん,キャベツ,とうもろこし,にんじん,いちご	824 kcal 30.7 g
7 水	中華丼	○	わかめスープ 手作りみかんゼリー	牛乳,豚,いか,むきえび,うずら卵,生わかめ,絹ごし豆腐,粉寒天	米,なたね油,ごま油,かたくり粉,白いりごま,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,丸干し椎茸,こまつな,ねぎ,みかんジュース,みかん	830 kcal 32.3 g
8 木	きつねうどん	○	チーズもち ごま和え ぼんかん	牛乳,鶏,油揚げ,チーズ,焼きのり	うどん,なたね油,もち,三温糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,ほうれんそう,ねぎ,りょくとうもやし,こまつな,ぼんかん	758 kcal 29.3 g
9 金	<リクエスト給食> 2A・3A・3D	○	ポトフ ほうれん草とひじきのサラダ かんべい	牛乳,うぐいすきな粉,豚,ベーコン,ウィンナー,鶏,大豆,干ひじき	マ加里パン,なたね油,上白糖,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,しょうが,りょくとうもやし,ほうれんそう,かんべい	783 kcal 28.9 g
1 3 火	<リクエスト給食1C>	○	ハンバーグ <リクエスト用紙1D> ABCマカロニスープ	牛乳,豚,おから,鶏	ハインパン,なたね油,パン粉,ノエグ マネース,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,マカロニ	玉葱,マッシュルーム,にんじん,キャベツ,パセリ,しょうが	888 kcal 31.4 g
1 4 水	ジャンバラヤ	○	キャベツのスープ 焼きショコラ	牛乳,ベーコン,ウィンナー,鶏,たまご,チオリソー	米,オリーブ油,ミルクチョコレート,バター,上白糖,小麦粉,粉糖	トマト缶,にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,青ピーマン,赤ピーマン,だいこん,にんじん,キャベツ,とうもろこし,こまつな	800 kcal 21.0 g
1 5 木	ごはん	○	鮭の西京焼き 水菜のお浸し みぞれ汁	牛乳,さけ,西京みそ,油揚げ,鶏	米,三温糖,なたね油,かたくり粉,ごま油	しょうが,きょうな,にんじん,だいこん,なめこ,はくさい,ねぎ,こまつな	759 kcal 34.6 g
1 6 金	チキンパオ (鶏の照り焼き・ゆでやさい)	○	春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳,鶏	小麦粉,強力粉,三温糖,なたね油,ごま油,緑豆,はるさめ	チンゲンツァイ,ねぎ,にんじん,はくさい,りょくとうもやし,えのきたけ,しょうが	748 kcal 29.2 g
1 9 月	麦ごはん 愛知県の料理を紹介します! 食育の日	○	みそカツ 野菜炒め けんちん汁	牛乳,豚,ハジみそ,鶏,木綿豆腐	米,押麦,小麦粉,パン粉,なたね油,三温糖,かたくり粉,白いりごま,さといも,板こんにゃく,ごま油	にんじん,キャベツ,玉葱,りょくとうもやし,青ピーマン,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	832 kcal 34.0 g
2 0 火	<リクエスト給食1A・3E>	○	<リクエスト給食2D> 切干大根のナムル いよかん	牛乳,鶏,赤みそ,白みそ,こんにゃく	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,とうもろこし,にら,切干しだいこん,いよかん	851 kcal 33.7 g
2 1 水	枝豆ゆかりご飯	○	ししゃもマヨ七味焼き こんにゃくのきんぴら いも団子汁	牛乳,ししゃも,豚,鶏	米,もち米,なたね油,ノエグ マネース,ごま油,板こんにゃく,三温糖,白いりごま,じゃがいも,かたくり粉	えだまめ,ゆかり粉,にんじん,さやいんげん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	757 kcal 28.2 g
2 2 木	<リクエスト給食I組>	○	<リクエスト給食I組> 梨と紅茶のマフィン	牛乳,豚,ウィンナー,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,さつまいも,なたね油,三温糖,マーガリン,上白糖,薄力粉,粉糖	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,なし	841 kcal 26.1 g
2 6 月	ガンボライス ガンボ=オクラ	○	豆入り茹で野菜 ペニエ	牛乳,ウィンナー,大豆,たまご	米,押麦,オリーブ油,三温糖,なたね油,強力粉,小麦粉,バター,粉糖,はちみつ	にんにく,玉葱,青ピーマン,オクラ,トマト缶詰,えだまめ,とうもろこし,キャベツ,にんじん	878 kcal 28.5 g
2 9 木	<リクエスト給食G組>	○	タコの唐揚げ ピリ辛きゅうり ワンタンスープ	牛乳,焼き豚,ポークハム,なると,たまご,たこ,鶏	米,押麦,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉,米粉,ワントンの皮	にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,きゅうり,はくさい,こまつな,りょくとうもやし,しょうが	802 kcal 37.4 g

\*食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

2月もリクエスト給食を実施します。お楽しみに!

今月の給食目標

健康になるための  
食生活について考えよう



今月の地場産物

小松菜・大根  
白菜・ほうれん草  
人参・キャベツ



給食費について

令和5年度2月の引き落としは2月5日(月)です。  
前日までに残高の確認をよろしく願いいたします。  
引き落とし金額は1月29日に配布したお知らせをご覧ください。

# きゅうしょくたより 2 がっ

この時期、給食室ではなるべく温かい給食を教室に届けられるように、出来上りのタイミングに注意して調理を行っています。教室に届いた後も、協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、冷めずに食べられるので給食をよりおいしくいただくことができます。これはおうちでの食事にもつながりますね。

## 🌸🌸🌸🌸🌸 2月3日節分 🌸🌸🌸🌸🌸

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけを中心とすることが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。



いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べ、1年の幸福を願います。



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

### すごいぞ! 豆!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、お腹の調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や資質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています!!

## 給食室に2年生がキター-----!!

1月24日から26日まで給食室に3名の2年生が職場体験にきました。事前訪問では、細菌検査をしていない人は給食室に入れないことや調理員は食中毒の可能性が高い生ものなどは食べないなどの話をしました。



24日の給食は学校給食週間ということで、山形県で出された初めての給食の再現「塩むすび」でした。1中では初めてのメニューで、出汁と塩を入れて炊いたお米を三角のおにぎり型に詰めて型抜きをし、整え握るという作業をしました。なかなか調理員さんのようにいかず、かわいい形のおにぎりが出来上がりました。職員室の先生方もおにぎりを見て、「これは調理員さんが握ったのかな? それとも2年生が握ったのかな?」などとちょっと盛り上がっていました。



おにぎりを握っていて、気が付いたら7時間以上も経っていた...

25日は、「くじらの竜田揚げ」に使うくじらを冷たい水で解凍し、下味をつけ、衣をまぶすという作業をしました。その後、調理員さんが油で揚げ、揚げたてのくじらの味見もしました。



揚げたて「うまい!」



26日最終日



冷たい水で100個のいよかんを洗いました。給食で使う野菜やくだものは3回洗いが基本です。炊き上がったごはんをクラスのワゴンに運んだり、カレーの具を炒めたりしました。できたてのカレーの味見では、3日間の中で一番の笑顔を見ることができました!



体験は作るだけでなく、使った道具や生徒が使った食器の洗浄もしました。エレベーターを使って給食ワゴンを運んだり、校長先生に給食を届けたりもしました。普段見ることのできない給食の裏側を知ることができたのではないのでしょうか。

給食室は寒い!



腰が痛かった



給食づくりに興味のある1年生、来年お待ちしております!