



2023年 2月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立							主な使用食材の食品群							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める		5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源
1水	○	ごはん					米		ごはん							867 kcal	
		一口おでん	ちくわ,つみれ,うずら卵	こんにぶ	にんじん	大根	こんにゃく		鶏肉のトマト煮	鶏肉			にんじん,トマト	にんにく,玉葱	じゃがいも,砂糖	油,バター	32.0 g
		納豆あえ	納豆	のり,しらす	ほうれん草	大根			根菜サラダ				にんじん	ごぼう,れんこん	砂糖	ごま,ごま油	22.4 g
		かぼちゃの包み揚げ		牛乳(牛乳)	かぼちゃ		ぎょうざの皮,砂糖	油	ヨーグルト				ヨーグルト(牛乳)				2.7 g
2木	○	ごはん					米		麦入りごはん							855 kcal	
		鰯の蒲焼き	イワシ			しょうが	かたくり粉,砂糖	油	あぶ玉丼	油揚げ,たまご			にんじん	玉葱,ねぎ	砂糖		31.3 g
		大根と豆腐の味噌汁	豆腐,みそ	わかめ		大根,ねぎ			ほうれん草のおかかあえ	かつお節			ほうれん草	もやし	砂糖	油	26.7 g
		ごぼうサラダ	みそ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,もやし	砂糖	エッグクアマヨネーズ	フルーツゼリーあえ				(牛乳)	みかん缶,パイナップ缶,もも缶	ゼリー		2.8 g
3金	○	きつねごはん	油揚げ	しらす			米,砂糖	ごま	ごはん							782 kcal	
		擬製豆腐	ツナ,豆腐,たまご			ねぎ	砂糖	油	鱈の玉ねぎソースかけ	たら			こねぎ	玉葱,大根	米粉,砂糖	ごま油,ごま	31.2 g
		沢煮椀	豚肉		にんじん,さやえんどう	ごぼう,えのきたけ,ねぎ			キャベツとわかめの味噌汁	みそ	わかめ		小松菜	キャベツ			26.0 g
		もやしのカレーあえ	ハム		ピーマン,赤パプリカ	もやし		油	ハムとかぶのサラダ	ハム		(牛乳)	かぶ(葉)	かぶ,玉葱	砂糖	油	2.8 g
6月	○	ごはん					米		ごはん							855 kcal	
		鮭フライ	サケ				小麦粉,パン粉	油	豚肉のバーベキュー焼き	豚肉				梨,にんにく	砂糖		33.4 g
		手作りタルタルソース	たまご		パセリ	玉葱,きゅうり	砂糖	エッグクアマヨネーズ	洋風煮	生揚げ,ウィンナー			かぶ(葉),ブロッコリー	玉葱,かぶ	じゃがいも		29.1 g
		さつま汁	豚肉,油揚げ,みそ		さやえんどう	大根	さつまいも		コールスローサラダ			(牛乳)	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.5 g
7火	○	ごはん					米		栗入り赤飯	小豆						828 kcal	
		和風ハンバーグ おろしソース	豚肉,大豆,豆腐,たまご			玉葱,大根	米粉,砂糖		イカメンチ	イカ			にんじん	キャベツ,玉葱	米粉	油	34.8 g
		手延べだんご汁	鶏肉,みそ		にんじん	大根,ごぼう,しいたけ	小麦粉,さといも		せんべい汁	鶏肉,みそ			にんじん	ごぼう,しめじ,ねぎ	餅,せんべい,しらたき		17.5 g
		ブロッコリーおかかあえ	かつお節		ブロッコリー,ほうれん草	とうもろこし			りんご			(牛乳)		りんご			2.9 g
8水	○	手作り焼きカレーパン	豚肉,大豆,タンパク			玉葱,にんにく	パン,パン粉	油	ひじきごはん	鶏肉,油揚げ	ひじき		にんじん	だけのこ	米,大麦,砂糖	油	785 kcal
		ポトフ	ベーコン,豚肉		にんじん,パセリ	かぶ,玉葱,キャベツ	じゃがいも,砂糖	油	ししゃもパリパリ揚げ		ししゃも				春巻きの皮,小麦粉	油	33.5 g
		小松菜のツナあえ	ツナ		小松菜	もやし,とうもろこし			すまし汁	はんぺん	わかめ		小松菜				25.7 g
		オレンジゼリー		(牛乳)		オレンジジュース	ゼリーの素		ほうれん草とキャベツのからしあえ			(牛乳)	ほうれん草,にんじん	キャベツ			2.8 g
9木	○	ごはん					米		コッペパン							850 kcal	
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,大豆,タンパク		にんじん,にら	しいたけ,ねぎ,しょうが	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	ささみフライのレモンソースかけ	鶏肉			パセリ	レモン	米粉,砂糖	油	30.9 g
		くらげの酢の物	くらげ,たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま,ごま油	クラムチャウダー	アサリ,ベーコン	牛乳,チーズ		にんじん,アスパラガス	玉葱	じゃがいも,小麦粉,米粉	バター,油	25.2 g
		マンゴーゼリー		寒天(牛乳)		マンゴージュース,レモン	砂糖		わかめサラダ	ツナ	わかめ(牛乳)		にんじん	キャベツ,とうもろこし	砂糖	オリーブ油	2.6 g
10金	○	太巻かない寿司	たまご,桜でんぶ		にんじん,さやいんげん	しいたけ,きゅうり	米,砂糖		ハムピラフ	ハム			にんじん,ピーマン	玉葱,マッシュルーム	米	バター,油	792 kcal
		海苔		のり					ほうれん草のキッシュ	ベーコン,たまご	牛乳,チーズ		ほうれん草	玉葱	砂糖		30.9 g
		鯖の塩焼き	サワラ						ポークビーンズ	大豆,豚肉			にんじん,さやいんげん	玉葱	じゃがいも,砂糖		25.2 g
		小松菜と豆腐のすまし汁	たまご,豆腐		小松菜	えのきたけ	かたくり粉		キャベツの甘酢あえ			(牛乳)	にんじん	キャベツ	砂糖		2.7 g
福栄中 2年生 献立	○	菜の花のツナマヨお浸し	ツナ,かつお節		菜の花		砂糖	エッグクアマヨネーズ,ごま	キムチごはん	豚肉			にんじん	白菜,しょうが	米	ごま油	881 kcal
		りんごの甘煮		(牛乳)		りんご	砂糖		鶏の唐揚げ	鶏肉				しょうが	米粉	油	30.7 g
									小松菜のナムル		じゃこ		にんじん,小松菜	もやし	砂糖	ごま油,ごま	28.9 g
									牛乳寒天			(牛乳)	寒天,牛乳	みかん缶	砂糖		2.4 g
福栄中 2年生 献立	○								ミルク			(牛乳)			ミルク		2.7 g
									ごはん								922 kcal
									ポークカレー	豚肉,うずら卵			にんじん	玉葱,しょうが	じゃがいも	油	30.9 g
									コーンサラダ	ハム				アスパラガス	レタス,とうもろこし	砂糖	油
27月	○								いちごゼリー		(牛乳)			いちご	ゼリーの素		3.0 g
									チキンライス	鶏肉			にんじん	玉葱,マッシュルーム	米	バター,油	774 kcal
									薄焼き卵	たまご							30.7 g
									ケチャップ								23.1 g
28火	○								ABCスープ	ハム			にんじん,パセリ	玉葱,キャベツ	マカロニ		2.8 g
									焼肉サラダ	豚肉	(牛乳)		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	
									カップdeヤクルト				カップdeヤクルト				

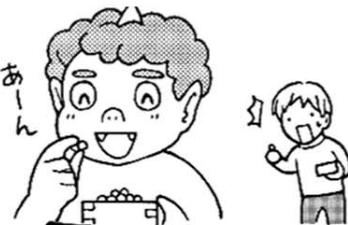
★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。

※今月も福栄中2年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れています。
よく味わっていただきましょう。

7日(火) 2年1組 「野菜たっぷり給食」
10日(金) 2年5組 「千葉まる見え和給食」

※(牛乳)はパックの牛乳です

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆（地域によってはらっかせいなど）をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。



「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな食品に変身します

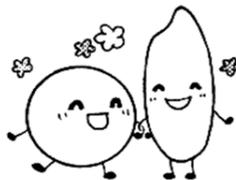
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



食品の表示を見て選びましょう

加工食品には原材料名や期限、保存方法のほか、特定のアレルギー物質の表示や栄養成分表示など、多くの情報が書かれています。ほかにも、JASマークや特定保健用食品マーク、国際フェアトレード認証ラベルなど、それぞれの基準に合格したり許可を得たりして表示されるものもあります。食品を選ぶ時は表示をしっかりと見て選ぶようにしましょう。



給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

大豆を使ったアメリカの家庭料理 おうちで給食！ ポークビーンズ

難易度：★★★

材料	大人 4 人分	所要時間： 40分
ゆで大豆	… 100g	油 … 小さじ2
豚もも肉	… 70g	水 … 1カップ
じゃがいも	… 350g	コンソメ … 小さじ1
玉ねぎ	… 200g	しょうゆ … 大さじ1/2
にんじん	… 50g	砂糖 … 大さじ1
さやいんげん	… 20g	ケチャップ … 大さじ3
赤ワイン	… 小さじ2	カレー粉 … 小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは1cm角に切り、水に10分程つけておきます。にんじん、玉ねぎも1cm角に切ります。さやいんげんは1cm幅の小口切りにします。
- ② 肉は1.5cm角に切り赤ワインに漬けておきます。
- ③ 油で肉を炒め、色が変わったら水を切ったじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えてさっと炒めます。
- ④ 水を加え肉と野菜に火が通るまで、アクを取りながら煮ます。
- ⑤ ゆで大豆と調味料を加え、15分ほど煮込み、仕上げにさやいんげんを加え一煮立ちさせます。

※ 乾燥大豆を使う場合（50g→ゆであがり約100g）
ゆで方は下記の「手作りみそ」の作り方①～②で、やや固めにゆでます。

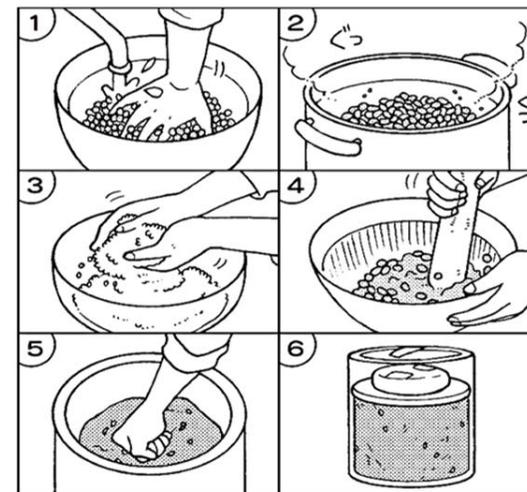
手づくりみそ

みそをつくってみませんか？

【材料】(できあがり6kg)
大豆(乾) 1.3kg ・米こうじ 2.5kg ・塩 720g

【つくり方】

- ①大豆は洗って重量の3～4倍の水に12時間以上浸します。
- ②大豆が指で軽くつぶせるまで3～5時間ほどゆでます。
- ③米こうじをほくして塩と混ぜます。
- ④大豆をすりこぎなどでつぶして③と混ぜます。
- ⑤空気が入らないように容器に詰めます。
- ⑥ラップフィルムをして、重しをのせ冷暗所に約6か月置きます。



※約二か月に一度みそを混ぜます。かびがはえてしまったら取り除きましょう。



食クイズに挑戦!

Q1 節分は病気や災いを鬼に見立てて追い払う行事です。鬼が苦手とされるものは豆とヒイラギとある魚といわれています。その魚は次のうちどれでしょう？

- ①サバ ②アジ ③イワシ

答え

①サバ ②アジ ③イワシ
ヒイラギとある魚といわれています。その魚は次のうちどれでしょう？