

# 2月の予定献立表(中学校)

～給食当番について～

お子様が給食当番を担当した場合、白衣を着用し、マスクをして配膳します。マスクをご用意ください。また、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

令和5年度

日曜	飲み物	給食目標		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
		給食回数 19回	栄養のバランスを考えて食べよう				
		材料の働き					
		献立	力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	からだの調子を整えるもと(緑)		
1木	牛乳	ごまごはん 生揚げのキムチ炒め 卵とコーンの中華スープ レモンゼリー	米 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 油 レモンゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 味噌 卵	人参 玉ねぎ チンゲンサイ キムチ ねぎ しょうが とうもろこし こねぎ	838	<b>節分メニュー</b> 2024年の節分は、2月3日(土)です。給食では、一足早く、2月2日(金)に、大豆といわしを使った節分メニューを提供します。 
2金	牛乳	節分豆ごはん いわしのかば焼き 菜の花ともやしのからし和え 道産子汁	米 砂糖 油 でん粉 じゃが芋 パター	牛乳 大豆 豚肉 いわし 豆腐 味噌	人参 菜の花 もやし キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく ねぎ	809	
5月	牛乳	ごはん ひじきふりかけ *1 さわらのねぎみそ焼き 大根のハリハリ漬け 鶏つくね汁	米 ごま 砂糖	牛乳 ひじき さわら 味噌 昆布 鶏つくね	ゆかり ねぎ 大根 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ	809	
6火	牛乳	キャロットパン ごまごまチキン のり塩ポテト 白菜のみそシチュー	キャロットパン 小麦粉 ごま 油 じゃが芋 里芋 バター	牛乳 鶏肉 卵 青のり ベーコン 味噌 チーズ 生クリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ れんこん 白菜 ブロッコリー	865	
7水	牛乳	ごはん 五目卵焼き きゅうりとツナの酢のもの 塩ちゃんこ汁	米 砂糖 油	牛乳 卵 ひじき わかめ ツナ 鶏肉	たけのこ 人参 ねぎ こねぎ きゅうり 大根 白菜 小松菜	777	
8木	牛乳	オニオンパン 豆腐ハンバーグのおろしソースがけ *2 (ソース) 豆カレーサラダ 洋風もずくスープ	オニオンパン 油 パン粉 でん粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 もずく ベーコン	玉ねぎ にんにく 大根 枝豆 人参 きゅうり キャベツ セロリー	864	
9金	牛乳	菜めし わかさぎの磯辺揚げ(4本) *3 こんにやくとたけのこのおかか煮 打ち豆汁	米 小麦粉 油 砂糖 里芋	牛乳 わかさぎ 青のり 鶏肉 鰹節 大豆 豚肉 豆腐 味噌	菜めしのもと たけのこ こんにやく さやいんげん 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	787	
13火	牛乳	赤米入りごはん さばのカレー焼き キャベツと小松菜のごまみそ和え 沢煮椀	米 赤米 ごま 砂糖	牛乳 さば 味噌 豚肉 油揚げ	しょうが キャベツ 小松菜 とうもろこし もやし 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	800	
14水	牛乳	チョコチップパン スパニッシュオムレツ(ケチャップ) *4 3色野菜のピリ辛和え 白いんげん豆のポタージュ	チョコチップパン じゃが芋 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	牛乳 卵 ハム チーズ いんげん豆 生クリーム	ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり パプリカ パセリ	853	
15木	牛乳	焼肉チャーハン 海鮮豆腐 ヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか うずら卵 ヨーグルト	玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン グリンピース しいたけ 人参 チンゲンサイ 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ	794	
16金	牛乳	ミニきなこ揚げパン みそうどん *5 うどと茎わかめのかわりきんぴら	ミルクパン 油 砂糖 うどん ごま ごま油	牛乳 きな粉 鶏肉 油揚げ 味噌 わかめ さつま揚げ	しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 しょうが にんにく うど ごぼう 人参 さやいんげん	753	
19月	牛乳	ひじきごはん 揚げ豆腐 大根とほたてのサラダ キャベツとさつま芋のみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 中華ドレッシング さつま芋	牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 ほたて 味噌	人参 さやいんげん しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし キャベツ ごぼう こんにやく 小松菜	779	
20火	牛乳	発芽玄米入りごはん チーズタッカルビ 韓国風肉じゃが	米 玄米 トッポギ 油 砂糖 じゃが芋 ごま	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 味噌	しめじ キャベツ 人参 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ こんにやく さやえんどう しいたけ	886	
21水	牛乳	ごまパン たら粒マスタードソースがけ *6 (ソース) きりぼしナポリタン ほうれん草とコーンのスープ デコボン	ごまパン 小麦粉 油 砂糖	牛乳 たら 生クリーム ハム ベーコン	パセリ 大根 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ セロリー ほうれん草 とうもろこし デコボン	874	
22木	牛乳	塩ホイコーロー丼 *7 キムチスープ シークワーサーゼリー	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 トック シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく キムチ にら	807	
26月	牛乳	パエリア フライドチキン 麦入りジンジャースープ	米 パター 油 小麦粉 でん粉 大麦	牛乳 いか えび ほたて 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが レモン キャベツ セロリー	811	
27火	牛乳	豆乳パン ポークビーンズ 海藻サラダ *8 (玉ねぎドレッシング) 伊予柑	豆乳パン じゃが芋 油 砂糖 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 海藻ミックス わかめ	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム にんにく さやいんげん トマト こんにやく キャベツ もやし きゅうり いよかん	803	
28水	牛乳	ごはん いかのチリソースがけ(2枚) *9 無限ピーマン ワンタンスープ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	牛乳 いか ツナ 豚肉	ねぎ にんにく しょうが ピーマン 人参 チンゲンサイ	794	
29木	牛乳	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 白滝のピリ辛炒め きのこ汁	米 五穀米 油 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 味噌	しらたき こねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ しいたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	805	

**東調理場中学校給食の献立について**

東調理場で提供する中学校給食の献立についてのご案内です。

学校給食の献立は、市の栄養士が国の「学校給食摂取基準」や、「立川市学校給食衛生管理基準」などに基づき、栄養バランスと安全衛生に十分配慮して作成しています。

東調理場では、立川第一中学校から立川第九中学校までの中学校9校分と、第一小学校から第八小学校までの8校分の2種類の献立を提供しています。

献立の詳細については、下記「関連ファイル」をご覧ください。

(注意) 立川市携帯サイトからは、「関連ファイル」はご覧になれません。


**関連ファイル**

- 11月献立表、給食だより (PDF: 922KB)
- 12月献立表、給食だより (PDF: 985KB)
- 1月献立表、給食だより (PDF: 1.164KB)
- 11月給食カレンダー (PDF: 386KB)
- 12月給食カレンダー (PDF: 287KB)

**お問い合わせ**

教育委員会事務局 教育部学校給食課東調理場係  
 電話番号: 042-527-2160  
 ファックス: 042-527-2163

献立表、給食だより(裏面)は、立川市のホームページの関連ファイルで、カラーでもご覧いただけます。また、給食カレンダーでは、提供した日ごとの給食写真を前半・後半に分けて掲載しています。是非、右のQRコードからアクセスしてください。



★都合により献立が変更になることもあります。

★学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

★立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は、ホームページからご覧になれます。右のQRコードからアクセスしてください。




〈立川市学校給食における食物アレルギー対応方針〉

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	816kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場《みんなのくるりんキッチン》

**2月の給食費の納入について~ご注意ください~**

2月は2・3月分の給食費の納期です。口座振替を申し込まれている方は、2月29日(木)に2か月分の給食費を引き落とします。



「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのが2月でもあります。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

## 01 東調理場にて 給食調査を実施しました

令和5年12月1日(金)から12月5日(火)までの3日間、給食の喫食状況や献立の嗜好を把握し、今後の献立作成への活用や食に関する指導の充実を図るため、以下の内容で給食調査を実施しました。調査結果を含め、詳細をご報告いたします。

12月1日(金)                      12月4日(月)                      12月5日(火)



【対象校】  
立川市立中学校9校の  
うちの1校を選定

【献立】  
『立川の給食を知ろう』をテーマとし、立川市の給食のこだわりポイント(地場野菜の使用、手作り給食など)を意識した献立を作成。

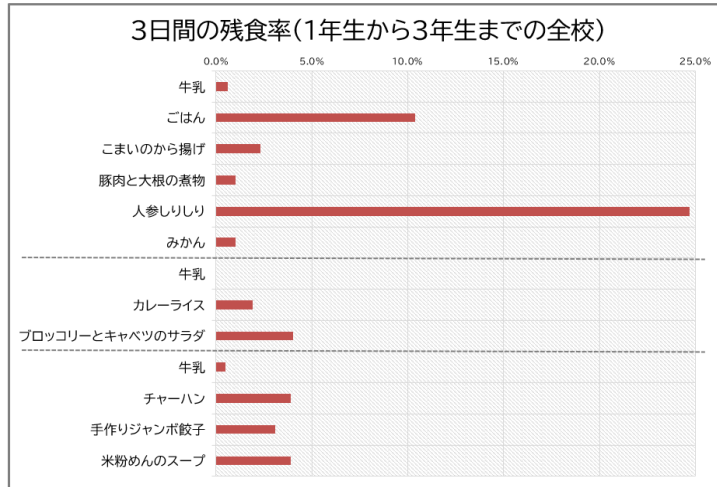
- 12月1日(金)  
牛乳、ごはん、こまいのから揚げ、豚肉と大根の煮物、人参しりしり、みかん
- 12月4日(月)  
牛乳、カレーライス、ブロッコリーとキャベツのサラダ
- 12月5日(火)  
牛乳、チャーハン、手作りジャンボ餃子(たれ)、米粉めんのスープ

【方法】  
各学級・各料理ごとの配缶提供量と残食量から残食率(%)を算出。

【結果概要・考察及び今後の取り組み】  
残食率を見ると、3日間の中で最も高かったのは「人参しりしり」だったが、その他の料理についてはよく食べており、喫食状況が良い結果となりました。

野菜を使用した料理を見ると、種類や調理方法などによっても嗜好に差が生じました。また、カレーライスのように配食がしやすく、かつ食べやすい料理は、特に喫食率が高い傾向にあることが分かりました。

本調査結果を参考に、さらに献立内容を工夫するとともに、食に関する指導(給食訪問や食育の校内放送原稿などの活用)の充実を図りたいと考えます。



## 02 東調理場の アレコレ紹介します vol.5



食物アレルギー対応食専用室

東調理場のアレコレシリーズ、前月は給食のメイン調理を行うエリアをご紹介いたしました。今月はメイン調理以外の、給食運営を支える重要なエリアをご紹介いたします。

●食物アレルギー対応食専用室  
食物アレルギー対応食を調理する専用の部屋で、IHコンロやシンクなどを4コーナー備えています。最大4料理・150食の対応食(除去食または代替食)を調理することができ、個人ごとに専用の容器へ盛り付けます。調理は、専任の栄養士・調理員が行います。



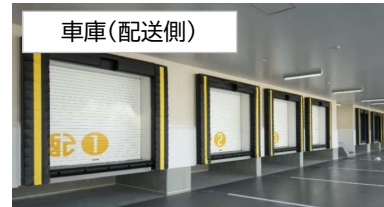
コンテナ室

●コンテナ室  
小学校用(食器、食缶)、中学校用(食器・食缶混載)で、専用のコンテナが3種類あり、このエリアで積み込みを行います。また、洗い終わった食器類もこのコンテナに入れ、コンテナごとに内部へ熱風をかけることで、乾燥・消毒をし、翌日まで保管します。



洗浄室

●洗浄室  
学校から返却された食器・食缶・コンテナなどをそれぞれ専用の洗浄機で洗います。洗浄するのは機械ですが、機械に食器類をセットしたり、受け取ったりするのは、手作業となります。



車庫(配送側)

●車庫(配送側・回収側)  
調理場と学校を往来する配送車の発着スペースで、配送側と回収側は別々に分かれています。ドックシェルターという装置が備えられており、出入口と配送車の荷台を密着させることで、外気等が入らないようにしています。



車庫(回収側)

※給食だよりで紹介する画像は順次、Instagramでも発信していきますので、カラーでご覧ください。

▼Instagramで  
当日の給食を配信中心！ TACHIKAWA\_CAKHOUKYUUSHOKU

