

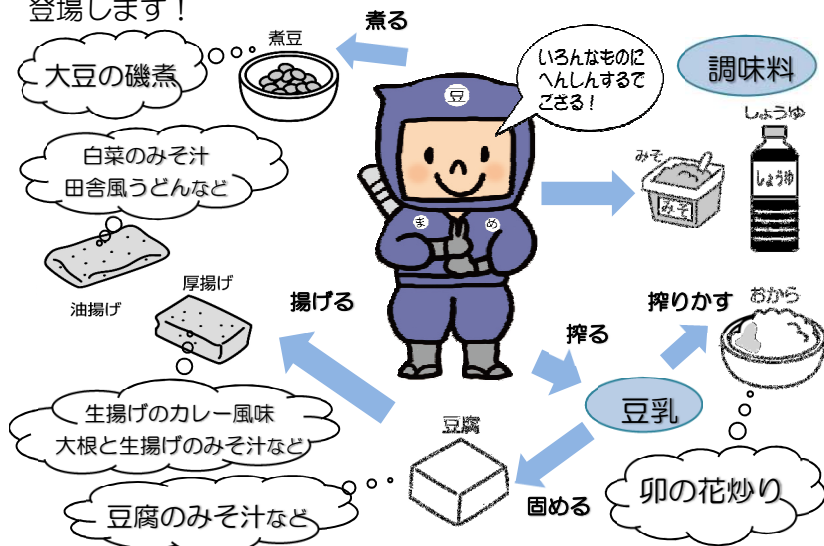
2月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん 節分献立	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いわしの蒲焼 生揚げのカレー風味 福豆	牛乳 油揚げ みそ いわし 生揚げ さつま揚げ 福豆	ごはん 油 三温糖	人参(上里) ねぎ(上里) えのき ほうれん草 しょうが 枝豆	758	33.6
2	木	ごはん 旭小希望献立	ジョア (フレン)	みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ	ジョア 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉	人参(上里) ごぼう 大根(上里) こんにやく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー	652	24.4
3	金	中華麺	牛乳	広東麺 かにシューマイ② 海藻サラダ	牛乳 シューマイ 豚肉 わかめ 海藻ミックス	中華麺 ごま油 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参(上里) こんにやく たけのこ チンゲンサイ コーン もやし キャベツ(本庄)	593	24.2
6	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 五目玉子焼き 彩り豚丼	牛乳 鶏肉 油揚げ 五目玉子焼き 豚肉	ごはん さといも 油 片栗粉 三温糖	人参(上里) ごぼう れんこん こんにやく 大根(上里) ねぎ(上里) しょうが 玉ねぎ しらたき グリンピース	696	31.0
7	火	子どもパン スライス	牛乳	ミネストローネ ヒレカツ(ソース) ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	子供パンスライス 三温糖 マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参(上里) キャベツ(上里) トマト ごぼう きゅうり(本庄)	682	27.9
8	水	わかめごはん 賀美小希望献立	牛乳	豆腐のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 花野菜サラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 わかめ みそ 鮭 豆腐	ごはん フルーツミックスゼリー 野菜いっぱいドレッシング	人参(上里) えのき ねぎ(本庄) ほうれん草 レモン カリフラワー ブロッコリー(上里)	621	27.6
9	木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	ガタタン ししゃもお茶フライ 野菜炒め	牛乳 なんと ちくわ ベーコン イカ 卵 豚肉 のりふりかけ	ごはん 油 片栗粉	人参(上里) ねぎ(上里) キャベツ(本庄) たけのこ 小松菜 玉ねぎ コーン ピーマン しいたけ	647	24.4
10	金	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参(上里) まいたけ ねぎ(本庄) 切干大根 キャベツ(上里)	679	21.7
13	月	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ ハンバーグ みそ	ごはん 三温糖	人参(上里) 白菜(上里) えのき ソニオン 大根(上里) しょうが もやし 小松菜	682	27.7
14	火	マーブル食パン (ココア)	牛乳	本庄キャベツスープ チーズオムレツ パンネアラビアータ	牛乳 えび 豆腐 チーズオムレツ ベーコン	マーブル食パン(ココア) じゃがいも マカロニ オリーブ油	人参(上里) 玉ねぎ コーン キャベツ(本庄) にんにく トマト パセリ	669	30.5

2月 給食だより

豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。今月は大豆製品を使った料理がたくさん登場します！



2月1日(水)は「節分献立」です！



2月3日は節分です。立春の前日のことで、「季節を分ける」という意味があります。春が始まるということは新しい1年が始まるということです。2月1日の給食は、節分献立です。新しい1年がよい年となるように、みなさんで一緒に願いを込めて食べましょう！



⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働 き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
15	水	ごはん	牛乳	大根と生揚げのみそ汁 アジフライ(ソース) 大豆の磯煮 キウイ1/2	牛乳 生揚げ みそ あじフライ ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖 人参(上里) 大根(上里) しらたき ねぎ(上里) ほうれん草 しいたけ キウイフルーツ	680	26.5
16	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー いちご② 白菜ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん 大麦 油 じゃがいも フレンチドレッシング しょうが にんにく ソニオン 玉ねぎ 人参(上里) チャツネ アップルソース いちご(上里) 白菜(上里) きゅうり(上里)	651	20.1
17	金	中華麺	牛乳	みそラーメン 揚げギョーザ② 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 油 ナムルドレッシング しょうが にんにく 人参(上里) 玉ねぎ コーン ねぎ(本庄) にら 小松菜 もやし	678	25.3
20	月	ごはん (味付けのり)	牛乳	豚汁 ぶりの照り焼き 卵の花炒り	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ぶりの照り焼き おから さくらえび 油揚げ さつま揚げ 味付けのり	ごはん 油 さといも 三温糖 人参(上里) ごぼう 大根(上里) こんにゃく ねぎ(上里) しいたけ	673	29.0
21	火	ツイストパン	牛乳 (コー ヒー牛 乳の素)	ABCスープ ローストチキン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン じゃがいも マカロニ シーザードレッシング コーヒー牛乳の素 玉ねぎ 人参(上里) にんにく キャベツ(本庄) ほうれん草 セロリ きゅうり(本庄) ブロッコリー(上里)	661	27.3
22	水	菜飯	牛乳	長ねぎのみそ汁 ごぼうコロッケ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ あさり 油揚げ	菜飯の素 人参(上里) ねぎ(本庄) 切干大根 ほうれん草	648	20.7
23	木	ごはん	牛乳	白菜と豚肉の塩こうじスープ さわらの西京焼き 筑前煮 カットはるか	牛乳 豚肉 鶏肉 さわらの西京焼き	人参(上里) 白菜(上里) ごぼう はるか しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん ねぎ(上里)	663	27.2
24	金	地粉うどん	牛乳	田舎風うどん 大根葉かき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	人参(上里) ごぼう 大根(上里) コーン まいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 野菜かき揚げ こんにゃく キャベツ(上里)	699	24.1
27	月	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ 鯖の南部焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 卵 鯖の南部焼き ベーコン すき昆布	ごはん 片栗粉 油 三温糖 しょうが 人参(上里) ねぎ(上里) コーン ほうれん草 しいたけ	686	25.7
28	火	バターロール	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き まめまめサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 大豆 金時豆	バターロール 油 じゃがいも ごま油 イタリアンドレッシング 玉ねぎ 人参(上里) パセリ 枝豆 キャベツ(本庄)	770	31.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	674	26.5
給食回数 20 回						摂取基準量	640	24.0

給食おすすめレシピ紹介



☆ガタタン(含多湯)☆

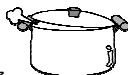
ガタタンは北海道芦別市に伝わる、「具だくさんの中華風かき玉汁」です。栄養満点の温かいスープで寒い冬を乗り切ってください！

【材料(4人分)】

鶏もも肉(小間切れ)	60g	中華スープの素	小さじ1
人参	40g	塩・こしょう	少々
しいたけ	2本	*味が薄い場合はしょうゆを足す。	
たけのこ水煮	30g	小松菜	60g
炒め油	適量	ねぎ	30g
水	2と1/2カップ	片栗粉	小さじ2
なると	20g	卵	1個
ちくわ	20g		
いか(短冊切り)	20g		

【作り方】

- ①鶏肉、にんじん、しいたけ、たけのこを炒めたら水を加える。
- ②なると、ちくわ、イカを加え、アクを取る。
- ③調味料、小松菜、ねぎを加えたら、水溶き片栗粉、溶き卵を加えてできあがり。



～2月の献立紹介～



卵の花炒り

本庄市の豆腐屋さんのおからを使います。しいたけや干しえびのだしが効いていて、ほんのり甘い炒り煮です。炒り煮の中に黒い斑点を見つけたら、それは大豆の胚芽です。安心して食べてください。

本庄キャベツスープ

本庄市のキャベツをたっぷり使ったコンソメスープです。

白菜と豚肉の塩こうじスープ

上里町の白菜とねぎを使ったスープです。塩麹とごま油がポイントです。

栄養相談日

- 1 日時 2月22日(水)
13:30～16:00まで
- 2 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談の
ある方はお気軽にお越し下さい

