

2月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・西小  
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん みそけんちん汁 いわしのかば焼き 切干大根のサラダ 福豆 <b>節分献立</b>	牛乳 豆腐 みそ いわし 福豆(大豆)	ごはん 油 こんにゃく 片栗粉 さといも 三温糖 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 しょうが 切干大根 キャベツ	688	25.2
2金	牛乳	広東麺 パオズ①② 野菜炒め ヨーグルト	牛乳 豚肉 五目パオズ ベーコン ヨーグルト	中華麺 ごま油 片栗粉 油	しょうが 人参 たけのこ もやし ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ きくらげ なら	652	27.6
5月	牛乳	ごはん 豚汁 あじフライ(ソース) ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじフライ	ごはん 油 こんにゃく さといも	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草 白菜 もやし	647	25.7
6火	牛乳	ピタパン メキシカンシチュー たれ唐揚げ サンド野菜	牛乳 鶏肉 大豆	ピタパン 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ルソドレッシング	人参 玉ねぎ コーン ごぼう キャベツ 小松菜 きゅうり	648	27.8
7水	牛乳	ごはん わかめスープ <b>冬季オリンピック 応援献立</b> 海鮮チヂミ ピビンバごはんの具	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ごはん 海鮮チヂミ 三温糖 ごま油 ごま	人参 コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし ほうれん草	649	22.0
8木	牛乳	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 さわらの照り焼き 鶏肉と大根の煮物 オレンジ(はるか)	牛乳 油揚げ みそ さわらの照り焼き 鶏肉	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが 大根 はるか	688	29.3
9金	牛乳	肉玉うどん みそポテト② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 卵 なると みそ	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ なら コーン キャベツ	686	25.3
13火	飲むヨーグルト	バターロール ABCスープ ウインナー(例アツアツ) 花野菜サラダ	飲むヨーグルト ベーコン ウインナー	バターロール マカロニ オリーブ油 三温糖 柑橘ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	630	21.5
14水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 カレー風味かつ 白菜とハムのサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ハム	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり	699	30.4
15木	牛乳	ごはん たまご汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 鶏肉 油揚げ さば ひじき 大豆	ごはん 油 たまご餅 しらたき 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	714	31.1

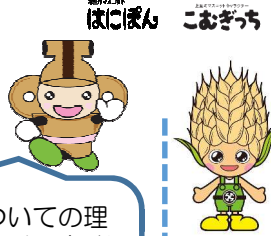
# 2月 給食たより

全国学校給食週間  
(1/24~1/30)  
がありました



給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校では、様々な活動をしています。給食委員会が中心となり、給食集会を行った学校が多かったようです。

- 給食委員会が中心となって給食についての発表やクイズなど楽しい企画がいっぱい!
- ・給食週間についての発表
  - ・「もったいない!」食品ロスを減らそう(栄養教諭)
  - ・クイズ ☆人気の献立 ☆校長先生の好きな給食は?



給食の充実の為に、様々な取組が行われています。



物資選定の様子  
(食育主任会議)

**献立ができるまで**

献立原案作成  
↓  
内部検討会議  
↓  
食育主任会議  
↓  
献立決定

※この後、見積りや物資選定が行われます。予算内でおいしく安全・安心な給食を提供します!

2月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・西小  
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
16金	牛乳	コーンみそラーメン 春巻 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻	中華麺 ごま油 油 緑豆はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ ほうれん草 きゅうり	664	24.2	
19月	牛乳	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃ挽肉フライ たくあん和え	牛乳 豚肉 生揚げ かぼちゃ挽肉フライ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 しらたき	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 たくあん	705	25.9	
20火	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース スパゲティソテー デコボン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 スパゲティ	玉ねぎ コーン セロリ ほうれん草 人参 しめじ デコボン	659	24.3	
21水	牛乳	ごはん(のりふりかけ) 白菜と肉団子のスープ 白身魚のチリソース もやしのナムル	牛乳 彩り団子 たら のりふりかけ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが ほうれん草 もやし	626	24.8	
22木	牛乳	ごはん ポークカレー チーズオムレツ クルトンサラダ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも クルトン イタリアンドレッシング フルーツゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ	769	23.8	
23金	牛乳	信田うどん 野菜かき揚げ れんこんのきんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ なると さつま揚げ	地粉うどん 油 こんにゃく 三温糖 ごま 野菜かき揚げ	人参 ねぎ ほうれん草 れんこん	738	26.5	
26月	ショア	わかめごはん かきたま汁 鶏肉のカレーから揚げ ごぼうサラダ	わかめ ショアストロベリー 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが ごぼう きゅうり	660	23.8	
27火	牛乳	ソフトフランスパン(ち)大豆 クラムチャウダー サーモンのバジル焼き マカロニサラダ	牛乳 ベーコン あさり ます	ソフトフランスパン 油 じゃがいも オリーブ油 玉ねぎドレッシング チョコ大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	676	25.9	
28水	牛乳	ごはん 中華スープ えびしゅうまい② 家常豆腐	牛乳 ベーコン えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン	695	26.7	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回						平均摂取量	679	25.9
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

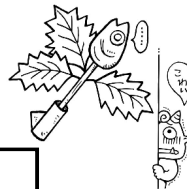
節分です! 大豆のひみつ

最近、節分というと恵方巻におされがみですが、節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。2月は大豆を使ったメニューがたくさん出ます。苦手と言わず、残さず食べてほしい食品です。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



ごはん  
みそけんちん汁  
いわしのかば焼き  
切干大根のサラダ



☆冬季オリンピック・パラリンピック 応援献立

ごはん  
ピビンバごはんの具  
(ごはんと混ぜて食べる)  
わかめスープ



給食でもおなじみの、韓国料理です。



みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



栄養相談日

日時 2月26日(月)  
午後1:30~4:00まで  
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、お気軽にお越し下さい。