

2月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・藤田小
南小・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]
3月	牛乳	ごはん みそけんちん汁 節分献立 いわしのかば焼き ひじきの彩り炒め 福豆	牛乳 豆腐 みそ いわし ベーコン ひじき 福豆	ごはん 油 こんにゃく さといも 三温糖 しらたき	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが 枝豆	705	26.7
4火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 ひじき ツナ	フラワーロール 油 じゃがいも ごま油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 きゅうり	709	30.0
5水	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 野菜コロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 あさり 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 しらたき 三温糖	人参 えのき ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	705	27.3
6木	牛乳	ごはん かきたま汁 さけのペロリ焼き ごま和え	牛乳 豆腐 卵 さけ みそ	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが キャベツ 小松菜	616	27.6
7金	牛乳	肉うどん みそポテト② まめまめサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 なると みそ 大豆 金時豆	うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごまドレッシング いちごゼリー	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら 枝豆 キャベツ	719	24.4
10月	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 わかめ 春巻き 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 キャベツ チンゲンサイ しょうが ねぎ 干しいたけ	666	22.8
12水	飲むヨーグルト	ごはん ポークカレー ハートのオムレツ 青菜とじゃこのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 ちりめんじゃこ プレーンオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 コーン キャベツ	667	20.5
13木	牛乳	ごはん なめこ汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ たら あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが 切干大根	622	25.4
14金	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ 小松菜サラダ カットいよかん	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 ホットケーキミックス 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ 小松菜 いよかん	687	27.0
17月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き さといものそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ ぶり 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 玉ねぎ いんげん	671	27.4

2月 給食だよ! 全国学校給食週間 (1/24~1/30) の取り組みから

仁手小学校では、1/24に、調理員4名と栄養士2名が給食時間にうかがい児童と一緒に会食をしました。また、毎年給食週間に恒例となっている「食のウォークラリー」にも参加しました！このほかにも食育標語を募集したり、各学年で給食週間中のめあてを掲げ、給食について深める1週間になりました。



栄養相談日

日時 2月26日(水)
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。



はにぼん

2月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・藤田小
南小・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	I単位 - [kcal]	蛋白質 [g]	
18 火	牛乳	はちみつパン 白菜のクリームスープ 白ごまつくね② ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 あさり 白ごまつくね ベーコン	はちみつパン 油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 白菜 パセリ コーン	685	25.4	
19 水	牛乳	わかめごはん 豚汁 揚げ鶏のレモン風味 ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん 油 片栗粉 こんにゃく さといも 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ レモン キャベツ ブロッコリー	684	30.6	
20 木	牛乳	ごはん 中華スープ えびしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 ベーコン えびしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	ごはん油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら	639	21.2	
21 金	牛乳	五目うどん 子持ちししゃもフライ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 子持ちししゃもフライ	地粉うどん 油 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 水菜 もやし	601	24.9	
25 火	牛乳	子どもパン ABCスープ 鶏のたれカツ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	子供パン 薄力粉 ジャガイモ パン粉 マカロニ 油 三温糖 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり	721	30.1	
26 水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 ハンバーグ和風ソース 花野菜サラダ	牛乳 あさり 生揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 ごまドレッシング	人参 大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー	677	19.1	
27 木	牛乳	ごはん 野菜椀 五目厚焼き玉子 じゃが芋のカレー煮	牛乳 豆腐 みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 こんにゃく ジャガイモ 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 玉ねぎ グリーンピース	623	22.5	
28 金	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② パプリカサラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 かんきつドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	680	25.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回						平均摂取量	661	平均 摂取I単位 - の15.1%
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	基準 摂取I単位 - の13~20%



節分

立春を新年と考えれば、節分は 大晦日にあたり、前年の邪気を追いはらうという意味をこめて、追儼(ついな)の行事が行われていました。その一つが「豆まき」です。追儼(ついな)とは悪鬼(あつき)・疫癘(えきれい)・今でいう伝染病を追いはらう行事のことで、平安時代、陰陽師(おんみょうじ)たちにより宮中において大晦日が盛大に行われ、その後、諸国の社寺でも行われるようになりました。古く中国に始まり、日本へは文武天皇の頃に伝わったといわれています。

