

2月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん 切干大根のスープ わかさぎフリッター② 塩麻婆豆腐	牛乳 ベーコン わかさぎフリッター 豚肉 豆腐	ごはん 油 片栗粉 ごま油	切干大根 人参 コーン ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが チンゲンサイ にんにく たけのこ 干しいたけ	603	20.9
4火	牛乳	子供パン 白菜のクリームスープ ハンバーグデミソース マカロニサラダ スライスチーズ	牛乳 鶏肉 あさり ほたて貝柱 ハンバーグ チーズ	子供パン 油 三温糖 マカロニ 例アツト レッヅク	玉ねぎ 人参 白菜 パセリ セロリー キャベツ コーン	668	29.5
5水	牛乳	茶飯 冬野菜たっぷり温汁 から揚げの甘辛だれ おでん	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 たこボール がんもどき 焼きちくわ 昆布	茶飯 里芋 片栗粉 油 三温糖	人参 しょうが ごぼう ねぎ 干しいたけ 大根 こんにゃく	709	27.5
6木	牛乳	ごはん つくね汁 鮭の塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 つくね 油揚げ 鶏肉 さけの塩麹漬	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 キャベツ ねぎ ほうれん草 しょうが 大根	650	32.1
7金	牛乳	五目みそうどん がんす チーズサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ がんす チーズ	地粉うどん ごま油 玉ねぎト レッヅク	人参 ごぼう かぼちゃ れんこん まいたけ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 小松菜	645	22.0
10月	牛乳	ごはん ジュリエヌスープ 焼きウインナー② ガパオライスの具 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー	ごはん 油 三温糖 みかんゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが 赤パプリカ 黄パプリカ	645	25.6
12水	牛乳	ごはん 蛋花湯(タンファータン) 鶏排(ジーパイ) 炒米粉(チャオミーフェン)	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	ごはん 片栗粉 白玉粉 油 ビーフン ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 小松菜 しょうが にんにく キャベツ にら 干しいたけ	661	32.2
13木	牛乳	ごはん 豚汁 さわらの西京焼き おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さわらの西京漬	ごはん 油 里芋	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	583	26.6
14金	牛乳	広東麺 春巻き 枝豆ひじきサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 春巻き ひじき	中華麺 ごま油 片栗粉 油 玉ねぎト レッヅク ミルクコーヒー	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ 枝豆 キャベツ こんにゃく	655	23.1

2月給食だより

12日(水) 台湾献立が登場します!

2月13日に台湾台南市で、本庄市と台南市が「これからもずっとお友達でいようね」とお約束をする会議があります。会議には本庄市のマスコット「はにぼん」と、台南市のマスコット「魚頭君(ヒータウ君)」も出席します。



ヒータウ君



はにぼん

献立紹介

- ・蛋花湯(タンファータン)
卵入りのスープ。
- ・鶏排(ジーパイ)
サクサクの衣が特徴の台湾唐揚げ。
- ・炒米粉(チャオミーフェン)
台湾風の焼きビーフン。

台湾ってどんなところ?

台湾と日本はとても仲が良く、台湾では日本語を話せる人がたくさんいます。



台湾は、日本のすぐ南にある島です。東京から飛行機で3～4時間で行くことができます。



小籠包、麺料理、豆花、フルーツ(バナナやマンゴー)などの食べ物があります。



27日(木) 厚焼き玉子

はにぼん・こびぎっちのイラストが入っています。どちらになるかお楽しみに!



2月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
17月	ショア	ごはん サルグクス さばの韓国風照り焼き 三色ナムル <small>本庄南小考案献立</small>	ショアプレーン 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 米粉麺 片栗粉 ごま ごま油 ナムル レッツァ	人参 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	573	25.2
18火	牛乳	デニッシュペストリー 彩り団子のスープ チキンのチーズ焼き ペペロンチーノ	牛乳 彩り団子 鶏肉 チーズ ハム	デニッシュペストリー オリーブ油 パン粉 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく エリンギ	560	28.9
19水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 いかメンチ 白菜と豚肉のうま煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ いかメンチ 豚肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 しょうが たけのこ	633	24.9
20木	牛乳	もち麦ごはん 冬野菜カレー ほうれん草オムレツ コーンサラダ	牛乳 豚肉 ほうれん草オムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 れんこん カリフラワー りんご キャベツ コーン	678	21.4
21金	牛乳	鶏塩うどん ウインナーの香味揚げ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ウインナー 青のり 揚げちりめん	地粉うどん ごま油 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ コーン キャベツ 小松菜	608	25.7
25火	牛乳	フラワーロール コーンスープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉	フラワーロール 油 オリーブ油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ コーン にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	631	26.6
26水	牛乳	ごはん すまし汁 あじの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 ヨーグルト	牛乳 かまぼこ わかめ あさり あじ竜田 油揚げ ヨーグルト	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 切干大根	667	19.8
27木	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 厚焼き玉子(はにぼん・こむぎっち) 豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが ごぼう しらたき グリンピース	659	29.4
28金	牛乳	ちゃんぽん麺 ねぎ塩まんじゅう② こまつナサラダ	牛乳 豚肉 なるといか あさり ねぎ塩まんじゅう さつま揚げ ツナ	中華麺 油 中華ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン 小松菜	602	28.3

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

太字: 本庄または上里産です

2月給食だより ②

鍋料理や漬物に欠かせない白菜。給食でも地場産の白菜をたくさん使用しています。上里町で白菜の生産を行う白須さんの畑におじゃましました。

上里町産白菜の成長を見てみよう!



こおぎっち



上里町のおいしい白菜をたくさん食べてくださいね。

- ・4日(火) 白菜のクリームスープ
 - ・19日(水) 白菜と豚肉のうま煮
- の献立で、上里町の白菜を使用します。大切に育ててくれた農家さんに感謝していただきましょう!

栄養相談日

日時: 2月19日(水)
午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621