

2月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I栄養-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I栄養-kcal	蛋白質[g]
1火	牛乳	ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き おひたし 福豆	牛乳 豆腐 油揚げ いわし 福豆	ごはん 油 里芋 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ こんにゃく	654	26.1
2水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー パンプキンオムレツ 小松菜とコーンのソテー コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン あさり パンプキンオムレツ ウインナー	フラワーロール 油 じゃがいも コーヒー牛乳の素	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 小松菜 コーン	667	23.7
3木	牛乳	わかめごはん 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトバジルソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 わかめ 彩り団子 鶏肉	ごはん オリーブ油 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	647	28.4
4金	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい② 家常豆腐	牛乳 ベーコン かにしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン きくらげ にんにく しょうが ほうれん草 干しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	659	25.4
7月	牛乳	野菜あんかけラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 なんと 春巻き ハム	中華麺 油 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり ほうれん草 切干大根	663	25.7
8火	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鮭 鶏肉	ごはん おじゃがもち 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ しょうが 大根	644	28.9
9水	牛乳	クロワッサン 野菜コンソメスープ 揚げ鶏のレモン風味 えびとマカロニのヒリヒリ煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび とろけるチーズ	クロワッサン 片栗粉 油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 レモン果汁	621	25.3
10木	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー	もち麦ごはん 油 じゃがいも 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 枝豆 キャベツ みかん	714	22.3
14月	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 青菜とじゃこのサラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 なんと 焼ちくわ あおのり 揚げちりめん	地粉うどん 油 薄力粉 玉ねぎドレッシング チョコプリン	しょうが 人参 玉ねぎ エリンギ maidake ねぎ にら コーン キャベツ 小松菜	677	28.3

2月 給食たより

「冬でも牛乳を飲も〜！」



「立春から始まる一年も健康に過ごせますように」

栄養たっぷり！

Aコース 1/31 Bコース 2/1 中コース 2/2

**「ひいらぎいわし」**  
とげとげとした「ひいらぎの葉」は、鬼の目にささる、焼きたいわしの匂いは鬼がいやがる。これを玄關に置いておけば鬼は入ってこられない。といいます。給食では、いわしをかば焼きにします。



**「福豆」**  
季節の変わり目である立春や立夏、立秋、立冬には鬼がやってきて病気や災害などを引き起こすと考えられていました。そのため、鬼がやって来ないように、季節の変わり目の前日にあたる節分に大豆をまくようになったといわれています。  
豆まきの豆には、鬼の目「魔目(まめ)」に豆を投げつける  
↓  
魔が滅する「魔滅(まめ)」という意味があるのだと考えられているそうです。



**「けんちん汁」**  
具たくさんで栄養豊富なけんちん汁は、寒い時期の行事に欠かせません。関東地方では、節分によく食べられています。



2月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I補料 <sup>*</sup> になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補料 <sup>*</sup> [kcal]	蛋白質 [g]	
15火	牛乳	ごはん ワントンスープ わかさぎフリッター② 四川風麻婆豆腐	牛乳 なたと わかさぎフリッター 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 肉入りワントン ごま油 片栗粉	人参 もやし ねぎ にら 玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが	686	24.8	
16水	牛乳	ナン ABCスープ 焼きウインナー② キーマカレー	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 鶏レバー	ナン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく コーン 枝豆	645	32.3	
17木	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん ねぎ もやし 小松菜	677	27.9	
18金	牛乳	ごはん だまこもち汁 さわらの西京焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 みそ さわらの西京焼き	ごはん 油 だまこ餅 里芋 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	645	26.5	
21月	牛乳	ちゃんぽん麺 彩の国黒豚ねぎ塩まんじゅう② 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ なたと イカ あさり 黒豚ねぎ塩まんじゅう ヨーグルト	中華麺 油 春雨 棒棒鶏ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン きゅうり	682	30.5	
22火	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ビビンバごはんの具	牛乳 わかめ 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 チヂミ 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	625	24.3	
24木	牛乳	ごはん 沢煮椀 プリフライ(ソース) こまつなサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ プリフライ ひじき ツナ	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ だけのこ 糸みつば 小松菜 キャベツ	677	28.3	
25金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 豚ヒレカツ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 あさり 生揚げ みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごま油 ごま	人参 大根 ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	666	26.4	
28月	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ いか天ぷら	地粉うどん ごま油 油 ごまドレッシング	人参 エリンギ ねぎ ごぼう きゅうり	643	25.9	
太字： 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	659	26.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						摂取基準	650	21g~ 32.5g
給食回数 18回								

食物アレルギーについて

2/17~2/23はアレルギー週間です

食物アレルギーは、  
どうしておきるの？

「2/20は  
アレルギーの日」  
日本の先生が  
IgE抗体を発見し、  
学会で発表した日だよ

本来は無害であるはずの食べ物に対して、  
体を守るための「免疫」が過敏に反応  
しておきるんだよ。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診しましょう。

食物アレルギーの原因食物

特定原材料  
7品目

加工食品への表示が  
義務付けられているもの



栄養相談日

日時 2月24日(木)  
午後 1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎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。