本庄上里学校給食センター

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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	I채냐' - [kcal]	蛋白質
1 火	牛乳	ごはん 節分献立 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 なると 春巻 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 なると 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 まいたけ ねぎ にら コーン キャベツ 小松菜	677	28.3

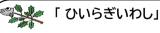




栄養たっぷり!

「立春から始まる一年も健康に過ごせますように」

Aコース 1/31 BJ-Z 中コース 2/2 2/1



とげとげとした「ひいらぎの葉」は、鬼 の目にささる、焼いたいわしの匂いは 鬼がいやがる。これを玄関に置いてお 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。

0 ಜ್ಯ





「けんちん汁」

具だ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。

福昌 「福豆」

はにぽん

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。



本庄上里学校給食センター

学校給食献立予定表 2月 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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	I채냐 - [kcal]	蛋白質
15 火	牛乳	ごはん ワンタンスープ わかさぎフリッター② 四川風麻婆豆腐	牛乳 なると わかさぎフリッター 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 肉入りワンタン ごま油 片栗粉	人参 もやし ねぎ にら 玉ねぎ たけのこ 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 なると 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 ブリフライ(ソース) こまツナサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ブリフライ 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 干ししいたけ たけのこ 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	平均摂取量	659	26.6		
7	材料	入荷による多少の変更はご了	摂取基準	650	21g~ 32.5g		

について

食物アレルギーの原因食物

特定原材料

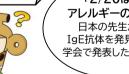
2/17~2/23はアレルギ-週間です

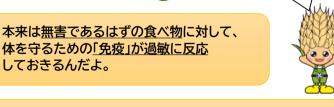


食物アレルギーは、 どうしておきるの?



「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





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。



加工食品への表示が

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 **2**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。