

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類*になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I類* [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	バターロール ラビオリトマトスープ 鮭のチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳 鮭 チーズ	バターロール ラビオリ オリーブ油 イタリアンドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン トマト ほうれん草 にんにく ブロッコリー きゅうり	595	27.0
2木	牛乳	ごはん 節分献立 けんちん汁 いわしフライ(ソース) ごまあえ 福豆	牛乳 豆腐 油揚げ いわしフライ 福豆	ごはん 油 さといも ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	620	23.1
3金	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい② チャージャン豆腐	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 コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	639	24.7
6月	牛乳	五目うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ いか天ぷら ちりめんじゃこ	地粉うどん 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	655	30.6
7火	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 五目厚焼き玉子 彩り豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 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 グリーンピース	640	28.3
8水	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハンバーグ 海藻ミックス わかめ	子供パン 油 オリーブ油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ セロリ こんにゃく キャベツ	704	27.1
9木	ヨーグルト	ごはん 七本木小考案献立 豚汁 白身魚フライ(ソース) 花野菜サラダ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ みそ 白身魚フライ	ごはん 油 さといも 和風ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	609	23.2
10金	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ピピンパの具	牛乳 わかめ 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 チヂミ 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	601	23.8
13月	牛乳	もやしコーンラーメン 春巻き ツナひじきサラダ	牛乳 豚肉 春巻き ひじき ツナ	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ	652	24.2

2月 給食たより

節分には、「季節を分ける」という意味があり、主に「立春」の前日を指します。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、1年が始まる重要な日と考えられています。



「福豆」

季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、鬼の仕業だと考えられています。そのため、鬼がやってこ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。

魔の目(=災い)を払う
魔滅(=災いを滅ぼす)
という意味に通じることから豆まきが風習になりました。



2月2日(木)に「節分献立」!



福豆

ごまあえ

いわしフライ

ごはん

けんちん汁

「ひいらぎいわし」

節分には、ひいらぎいわしを玄関に飾り、鬼を家に入れないようにする慣習があります。ひいらぎの葉のとげといわしを焼いた匂いを鬼が嫌がると考えられているのです。

「けんちん汁」

関東地方では、節分にけんちん汁を食べる慣習があります。具たくさんで体を温めてくれるけんちん汁は、寒い時期によく食べられていて、節分にも恒例になりました。

給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・ツイッターをご覧ください!



Twitter

おすすめ給食レシピ



栄養相談日

日時 2月22日(水) 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

2月 学校給食献立予定表 Bコース

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)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
14 火	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 たこメンチ さといものそぼろ煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ たこメンチ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ グリンピース	610	23.8
15 水	牛乳	子供パン バルクチョールバス トルコ献立 チキンケバブ マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ヨーグルト	牛乳 たら 鶏肉 ヨーグルト	子供パン 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく レモン キャベツ コーン	683	31.1
16 木	牛乳	もち麦ごはん シーフードカレー かりかり大豆 ほうれん草サラダ	牛乳 いか えび あさり 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 きゅうり	658	28.4
17 金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 わかさぎフリッター② 生揚げの五目煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 豆腐 みそ わかさぎフリッター 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ミルクコーヒー	人参 しめじ 小松菜 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	618	21.6
20 月	牛乳	肉うどん 大豆入り野菜かき揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なると わかめ	地粉うどん 大豆入り野菜かき揚げ 油 中華ドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら コーン キャベツ	642	22.8
21 火	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ ぶり ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 白菜 えのき しらたき 干しいたけ	621	27.6
22 水	牛乳	ツイストパン メキシカンスープ オムレツ クルトンサラダ カットデコボン	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ オムレツ	ツイストパン 油 じゃがいも 三温糖 クルトン サザンアイランドドレッシング	人参 玉ねぎ コーン キャベツ デコボン	670	26.8
24 金	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 メンチカツ 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ みそ メンチカツ	ごはん さといも 油	人参 大根 ごぼう れんこん ねぎ もやし 小松菜	604	20.5
27 月	牛乳	ちゃんぽん麺 ねぎ塩まんじゅう② 白菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ハム なると いか あさり ねぎ塩まんじゅう	中華麺 油 かんきつドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン 白菜 きゅうり	628	29.1
28 火	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 あさり	ごはん ごま 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく 切干大根	637	26.1
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	636 25.8
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	摂取基準 650 21g~32.5g

給食に欠かせない大豆

大豆には、体をつくるものになるたんぱく質、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、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

また、大豆は様々な食品や調味料などに加工されます。

しょうゆやみそ、大豆油は、毎日の給食で大活躍しています！



ソイアターク!!

栄養もたっぷり
「油の肉」とも呼ばれているのだ!

たんぱく質
カルシウム
鉄
ビタミンB群



変身!

大豆はいろいろな食品に変身できるのだ!

豆腐、納豆、味噌、しょうゆ、油



今年も鬼を退治するぞ!

大豆の健康効果