

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)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごまみそラーメン さつまいもチーズ蒸しパン ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 みそ チーズ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 ごま 蒸しパンミックス さつまいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら ほうれん草 きゅうり	603	25.6
4火	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
5水	牛乳	子供パン エコの日 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 ゆりあんドレッシング	玉ねぎ 人参 白菜 パセリ セロリー キャベツ コーン	668	29.5
6木	牛乳	茶飯 本庄東小考案献立 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
7金	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 さけの塩麹漬け	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
10月	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 玉ねぎドレッシング	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
12水	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ 野菜グラタン ハムと大根のサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	ツイストパン 油 三温糖 野菜グラタン 柑橘ドレッシング みかんゼリー	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり	578	18.5
13木	牛乳	ごはん 台湾献立 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 たら 干しいたけ	661	32.2
14金	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 さわらの西京漬け	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

2月給食だより

13日(木) 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。



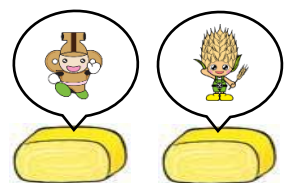
小籠包

豆花



28日(金) 厚焼き玉子

はにぼん・こむ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 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)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
17月	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 玉ねぎドレッシング シメツクヒー	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
18火	シヨア	ごはん <small>本庄南小考案献立</small> サルグクス さばの韓国風照り焼き 三色ナムル	シヨアプレーン 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 米粉麺 片栗粉 ごま ごま油 ナムドレッシング	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
19水	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
20木	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
21金	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
25火	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	牛乳 鶏肉 ウインナー	ごはん 油 三温糖	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
26水	牛乳	フラワーロール コーンスープ 鶏肉のトマトソース 地場産花野菜サラダ	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
27木	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
28金	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

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よう!

こむぎっち



上里町のおいしい白菜をたくさん食べてくださいね。

白須さん

- ・5日(水) 白菜のクリームスープ
 - ・20日(木) 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