

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]
2月	牛乳	五目うどん 麦茶チーズカップケーキ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ チーズ わかめ	地粉うどん ホットケーキミックス 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	590	23.4
3火	牛乳	ごはん 豚汁 鶏肉のレモン煮 白菜のつま煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 里芋 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ レモン 玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが	707	28.8
4水	牛乳	子供パン クラムチャウダー ハムカツ(ソース) ABCサラダ プリン	牛乳 無塩せきベーコン あさり 無塩せきハム	子供パン 油 薄力粉 パン粉 マカロニ プリン 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	704	24.8
5木	牛乳	ごはん 煮ぼうとう さばの塩焼き いかと里芋の煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ さば いか	ごはん ぼうとう 三温糖 里芋	人参 干しいたけ 大根 小松菜	695	31.5
6金	牛乳	ごはん ハヤシライス スパニッシュオムレツ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 スパニッシュオムレツ	ごはん 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	695	23.7
9月	牛乳	野菜あんかけラーメン ミニココア揚げパン 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 油 片栗粉 ショウガ 豆腐ブレッド 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ もやし コーン 白菜 ねぎ 切干大根 キャベツ	620	24.7
10火	牛乳	ごはん 沢煮椀 ぶりの照り焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 豚肉 かまぼこ ぶり照り焼き 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ しょうが	629	28.5
12木	牛乳	茶飯 おでん 厚焼き玉子 デコボン1/4	牛乳 たこボール 焼きちくわ 揚げボール 生揚げ はんぺん さつま揚げ 厚焼き玉子	ごはん	大根 こんにゃく デコボン	634	24.3
13金	シヨア	ごはん チゲスープ ヤンニョムチキン タンミョンサラダ	本庄南小 考案献立 シヨアマスカット すけそうだら みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 春雨 ナムルドレッシング	大根 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ しめじ なら にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり	585	23.8

2月食育だより



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

献立紹介



**13日(金) 本庄南小★考案献立**  
ごはん、チゲスープ、ヤンニョムチキン、タンミョンサラダ、シヨア(マスカット)  
「チゲスープは、寒い冬に体が温まるみそ味の鍋風スープです。魚やきのこ、白菜キムチが入っています。タンミョンサラダは、春雨のサラダです。」

**18日(水) 中央小★考案献立**  
スクールメロンパン、ABCローネ、チキンマスタード焼き、地場産花野菜サラダ、牛乳  
「ABCローネは、人気のABCスープとミネストローネを合体させたスープです。ネーミングも考えました。」



給食センターの情報を発信しています!

ホームページ X

栄養相談日  
2月18日(水)  
13:30~  
16:00

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杯 [kcal]	蛋白質 [g]
16月	牛乳	かき玉うどん のり塩ポテト② ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 なた 卵 青のり	地粉うどん 片栗粉 ポテト天ぷら 油 ごまドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう きゅうり	620	21.7
17火	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ コーンしゅうまい② 家常豆腐	牛乳 鶏つくね コーンしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 白菜 ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ねぎ	669	28.2
18水	牛乳	メロンパン ABCコーネ チキンマスタード焼き 地場産花野菜サラダ	牛乳 無塩せき ベーコン 鶏肉	スクールメロンパン 三温糖 マカロニ ごま油 イタリアンドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー	658	26.8
19木	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き 四川風麻婆豆腐	牛乳 無塩せきベーコン 春巻き 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが だけのこ	693	21.6
20金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 炒り大豆 揚げちりめん 無塩せきハム	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 大根 キャベツ きゅうり	687	25.2
24火	牛乳	ごはん フォー お魚ナゲット② ガパオライスの具 コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 お魚ナゲット 鶏肉	ごはん 米粉麺 (フォー) 油 三温糖 ミルクメーカー	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが 赤パプリカ 黄パプリカ	701	26.6
25水	牛乳	食パン (いちごジャム) ジュリエヌスープ ほうれん草ときのこのグラタン 上里白菜サラダ	牛乳 無塩せきハム 無塩せきベーコン ほうれん草と きのこのグラタン	食パン いちごジャム 玉ねぎドレッシング	人参 コーン キャベツ 白菜 きゅうり	556	19.2
26木	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 鶏のたれかつ 和風きのこスパゲティ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 無塩せきベーコン	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 スパゲティ	人参 大根 ごぼうれんこん ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草	706	28.1
27金	牛乳	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 かまぼこ わかめ さわらの西京漬け あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 ほうれん草 切干大根	548	23.4

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月は「省エネルギー月間」です!

環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域で採れたものを選ぶ。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



消費期限

過ぎたら食べないほうがよい期限



賞味期限

おいしく食べることができる期限

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



地場産ブロッコリーのひみつ