

2月 学校給食献立予定表

中コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ハヤシライス かりかり大豆 チーズ入りグリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 かんきつ ドレッシング	818	29.8
4月	牛乳	ごはん クッパスープ わかさぎフリッター③ 生揚げのチリソース カット不知火(しらぬい 丸ツツ)	豚肉 鶏卵 わかさぎフリッター 生揚げ	牛乳	人参 にら	もやし きくらげ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま 油	845	31.6
5火	牛乳	広東麺 肉しゅうまい③ 海藻サラダ りんごのタルト	豚肉 肉しゅうまい	牛乳 海藻ミックス わかめ ひじき ヨーグルト	人参 ブロッコリー	しょうが もやし だけのご コーン キャベツ	中華麺 片栗粉 こんにゃく りんごのタルト	ごま油 玉ねぎ ドレッシング	804	29.7
6水	牛乳	ごはん 味噌けんちん汁 いわしのかば焼き 切干大根のカレー炒め 福豆	豆腐 みそ いわし 油揚げ あさり 福豆	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが 切干大根	ごはん こんにゃく さといも 三温糖 片栗粉	油	863	31.8
7木	牛乳	コッペパン 白菜のクリームスープ スティックハンバーグ ジャーマンポテト	鶏肉 あさり ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン はくさい にんにく	コッペン 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	802	30.1
8金	牛乳	わかめごはん 長ねぎのみそ汁 カレーコロッケ 青菜とじゃこのお浸し	油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 ごまつな	ねぎ キャベツ	ごはん カレー ポテト コロッケ	油	757	25.0
12火	牛乳	きつねうどん 黒糖蒸しパン 彩り炒め チーズ②	豚肉 油揚げ 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ごまつな ピーマン	まいたけ ねぎ ブルー ン 玉ねぎ キャベツ	地粉うどん 蒸しパン ミックス粉 黒糖	油	864	33.2
13水	牛乳	ごはん なめこ汁 ソイ丼の具 ごぼうサラダ	豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 しゅんぎく	ねぎ なめこ ごぼう きゅうり	ごはん 三温糖	ごま ドレッシング	859	33.6
14木	牛乳	ライスボールパン ミネストローネ チキンマスタード焼き ほうれん草のサラダ いちごのゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ライスボールパン じゃがいも 三温糖 マカロニ いちごのゼリー	ごま油 イリア ドレッシング	798	31.6
15金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 チーズはんぺんフライ 大豆の磯煮	あさり 生揚げ みそ チーズ はんぺん フライ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	830	29.0



2月 給食だよりの

全国学校給食週間 (1/24~1/30) の取り組みから



仁手小学校では、1/24.25の2日間、調理員さん2名と栄養士1名が給食時間にうかがい児童と一緒に会食をしました。また、毎年給食週間に恒例となっている「食のウォークラリー」にも参加しました！このほかにも食育標語を募集したり、各学年で給食週間のめあてを掲げ給食について深める1週間になりました。

上里中学校ではインフルエンザ流行のため放送による給食朝会が実施されました。給食の歴史等について給食委員長がお話をした後、「食に関する川柳」を全生徒、教職員、その家族を対象に募集した中から、優秀賞3点、敢闘賞4点、ユーモア賞3点、特別賞1点を発表しました。優秀賞3点を紹介します。

<優 秀 賞>

- 給食の おしゃれなメニューで舌をかむ 3年生 櫻井省彦さん
- 給食は センターからの 贈り物 2年生 入海翔さん
- 食事マナー みんなで守るといい気持ち 2年生 須藤麻衣さん

受賞した11名には賞状と「給食おかわり優先券」が贈られたそうです。おめでとうございます!!



2月 学校給食献立予定表

中コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
18月	牛乳	麦ごはん ポークカレー ハートのオムレツ② ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 アロヨリ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	麦ごはん じゃがいも コーヒ-牛乳 の素	油 玉ねぎ ドレッシング	816	28.5
19火	牛乳	塩ラーメン 揚げぎょうざ③ 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 なると 餃子 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺	油 棒々鶏 ドレッシング	857	31.8
20水	牛乳	ごはん 野菜椀 ぶりの照り焼き じゃがいものそぼろ煮	油揚げ みそ ぶり 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ いんげん	ごはん こんにやく じゃがいも 三温糖	油	814	33.5
21木	牛乳	フラワーロール ポパイシチュー 大豆ナゲット③ きゅうりサラダ	鶏肉 大豆ナゲット	牛乳	人参 ほうれん草 アロヨリ	玉ねぎ コーン きゅうり	フラワー じゃがいも	油 イタリアン ドレッシング	896	31.9
22金	飲むヨーグルト	カレーピラフ Nitte English入 チキンのチーズ焼き スペシャルサラダ	ベーコン 鶏肉	飲むヨーグルト チーズ	人参 アロヨリ 黄パプリカ 赤パプリカ	玉ねぎ はくさい にんにく きゅうり	カレー マカロニ パン粉 こんにやく クルトン	オリーブ油 かんきつ ドレッシング	796	31.8
25月	牛乳	ごはん わかめスープ 五目パオズ② 生揚げの中華煮 ヨーグルト	五目包子 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	794	31.0
26火	牛乳	五目うどん 大学芋③ 切干大根のサラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	地粉うどん さつまいも 三温糖 片栗粉	油 黒ごま 和風 ドレッシング	857	27.9
27水	牛乳	ごはん 大根とあさりのみそ汁 ひれカツ②(パッパルス) ごま和え カットいよかん	あさり 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ もやし キャベツ いよかん	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま	937	38.9
28木	牛乳	黒パン ポトフ グラタン ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ベーコン 大豆 金時豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	黒パン じゃがいも 薄力粉 さつまいも	オリーブ油	821	29.3
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	平均摂取量 828 30.9
大宇: 本庄または上里産の野菜です									摂取基準 820 30.0	



がんばれ!
3年生

食生活の面から
アドバイス!!

必勝ポイント④
ストレスに

負けない体をつくる!
ストレスによって体内のビタミンCがどんどん消費されます。ストレスと闘うにはビタミンCは必須。ビタミンCはかぜ予防にも有効ですね。

必勝ポイント①

朝食は必ず食べる!

脳の重量は体全体の2%なのに脳の消費エネルギーは体全体の20%! 朝ごはん抜きでの勉強や試験は途中でエネルギー不足に。

必勝ポイント③
食事前の手洗いで

かぜ予防!

これからは体調管理も大事。風邪のウィルスの多くはまず、手に付着し体内に...外から戻った時は石鹸をつけて手を洗う習慣をつけてかぜ予防!

必勝ポイント②

3食で生活リズムを整える!

時間を決めて規則正しく食べること。夕食後はなるべく間食しないようにします。

栄養相談日

日時 2月26日(火)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方、お気軽にお越し下さい。

