

令和2年

本庄上里学校給食センター

2月 学校給食献立予定表 中コース

本庄東中・本庄西中・本庄南中
上里北中・上里中

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん 中華スープ ねぎみそパオズ② 生揚げのチリソース	ベーコン 彩の国 ねぎみそ包子 生揚げ	牛乳	人参 ツゲサイ	コーン ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	770	27.9
4火	牛乳	ごまみそラーメン チーズはんぺんフライ 海藻サラダ	豚肉 みそ 餃子	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	中華麺	ごま油 ごま 油 中華 ドレッシング	834	33.0
5水	牛乳	節分献立 ごはん みそけんちん汁 いわしのかば焼き ひじきの彩り炒め 福豆	豆腐 みそ いわし ベーコン 福豆	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく さといも 三温糖 しらたき	油	851	31.1
6木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のサラダ いちごゼリー	ベーコン あさり 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ワワー ロール じゃがいも	油 ごま油 玉ねぎ ドレッシング いちごゼリー	923	36.4
7金	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 野菜コロケ 彩り豚丼の具	あさり 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	えのき ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん 野菜コック しらたき 三温糖	油	873	33.3
10月	牛乳	ごはん かきたま汁 さけのペロリ焼き ごま和え	豆腐 卵 さけ みそ	牛乳	人参 糸みつば 小松菜	玉ねぎ えのき しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま	775	32.2
12水	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き 生揚げの中華煮	鶏肉 春巻き 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ツゲサイ	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	826	29.8
13木	牛乳	バターロール ミネストローネ ヘルシーローストチキン ハムと大根のサラダ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	バター ロール じゃがいも 三温糖 マカロニ	イタリアン ドレッシング	744	33.1
14金	飲むヨーグルト	ごはん ポークカレー ハートのオムレツ② 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 オムレツ	飲むヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	油 和風 ドレッシング	857	28.2
17月	牛乳	ごはん なめこ汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮	豆腐 みそ たら あさり 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ なめこ しょうが 切干大根	ごはん 油 三温糖	油	792	28.9

給食だより

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に、調理員4名と栄養士2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。

栄養相談日

日時 2月26日(水) 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。




2月 学校給食献立予定表 中コース

本庄東中・本庄西中・本庄南中
上里北中・上里中

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
18火	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ② 小松菜サラダ カットいよかん	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ いよかん	中華麺 ホトケキ ミックス	油 中華 ドレッシング	838	32.8	
19水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き さといものそぼろ煮	油揚げ みそ ぶり 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 えのき 玉ねぎ	ごはん 油 さといも 三温糖	油	846	34.4	
20木	牛乳	はちみつパン 白菜のクリームスープ 白ごまつくね③ ジャーマンポテト	鶏肉 あさり 白ごまつくね ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 コーン	はちみつパン じゃがいも	油	899	32.9	
21金	牛乳	わかめごはん 豚汁 揚げ鶏のレモン風味 ブロッコリーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ レモン キャベツ	わかめごはん 片栗粉 こんにゃく さといも 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	829	35.6	
25火	牛乳	五目うどん 子持ちししゃも万1② 水菜ともやしのサラダ	豚肉 なると 油揚げ 子持ちししゃも フライ	牛乳	人参 ほうれん草 水菜	干しいたけ ねぎ もやし	地粉うどん	油 香味塩 ドレッシング	792	30.3	
26水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 さわらの西京焼き 上州きんぴら	油揚げ 豆腐 みそ さわらの 西京焼き	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき ごぼう	ごはん こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	787	29.2	
27木	牛乳	子どもパン ABCスープ 鶏のたれカツ グリーンサラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ぎゅうり	子供パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 マカロニ 三温糖	油 かんきつ ドレッシング	862	35.7	
28金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 ハンバーグ和風ソース 花野菜サラダ	あさり 生揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	大根 ねぎ 玉ねぎ しょうが かりん	ごはん 三温糖	ごま ドレッシング	841	22.4	
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									平均摂取量	830	平均摂取エネルギーの15.2%
太字: 本庄または上里産の野菜です									摂取基準量	830	基準摂取エネルギーの17~20%



節分

立春を新年と考えれば、節分は 大晦日にあたり、前年の邪気を追いはらうという意味をこめて、追儼(ついな)の行事が行われていました。その一つが「豆まき」です。追儼(ついな)とは悪鬼(あつき)・疫癘(えきれい)…今でいう伝染病)を追いはらう行事のことで、平安時代、陰陽師(おんみょうじ)たちにより宮中において大晦日が盛大に行われ、その後、諸国の社寺でも行われるようになりました。古く中国に始まり、日本へは文武天皇の頃に伝わったといわれています。

