

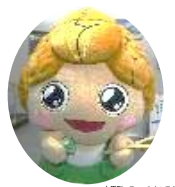
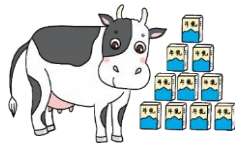
2月 学校給食献立予定表 中コース

（上北中・東中・南中
上里中・西中学校）

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	かきたまうどん カミカミかき揚げ 白菜とハムのサラダ	鶏肉 なんと 卵 イカ ハム	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	干しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ 白菜 きゅうり	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 玉ねぎドレッシング	823	31.2
2水	牛乳	ごはん 節分献立 けんちん汁 いわしのかば焼き おひたし 福豆	豆腐 油揚げ いわし 福豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	ごはん 里芋 三温糖	油	806	32.3
3木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー パンフキンオムレツ 小松菜とコーンのソテー コーヒー牛乳の素	ベーコン あさり パンフキンオムレツ ウィンナー	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	フラワーロール じゃがいも コーヒー牛乳の素	油	841	29.3
4金	牛乳	わかめごはん 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトバジルソース 地場産花野菜サラダ	彩り団子 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	人参 小松菜 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	ごはん	オリーブ油 イタリアンドレッシング	776	33.1
7月	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい② 家常豆腐 ヨーグルト	ベーコン かにしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ コーン きくらげ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	909	36.2
8火	牛乳	野菜あんかけラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	豚肉 なんと 春巻き ハム	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 ねぎ 切干大根 きゅうり	中華麺 片栗粉	油 ナムルドレッシング	812	31.6
9水	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物	油揚げ みそ 鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	ねぎ しょうが 大根	ごはん おじゃがもち 三温糖 片栗粉	油	798	36.9
10木	牛乳	クロワッサン 野菜コンソメスープ 揚げ鶏のレモン風味 えびとマカロニのヒリヒリ煮	ベーコン 鶏肉 えび	牛乳 とろけるチーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ レモン果汁	クロワッサン 片栗粉 三温糖 マカロニ	油	805	32.6
14月	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ みかん	豚肉 大豆	牛乳	人参 枝豆	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご レッドキドニー キャベツ みかん	もち麦ごはん じゃがいも	油 香味塩ドレッシング	861	28.7

2月 給食たより

『冬でも牛乳を飲毛〜！』



ぼにぼん

こおぎうち



「立春から始まる一年も健康に過ごせますように」

Aコース 1/31 Bコース 2/1 中コース 2/2

栄養たっぷり！



「ひいらぎいわし」

とげとげとした「ひいらぎの葉」は、鬼の目にささる、焼いたいわしの匂いは鬼がいやがる。これを玄関に置いておけば鬼は入ってこられない。といひます。給食では、いわしをかば焼きにします。



「けんちん汁」

具たくさんで栄養豊富なけんちん汁は、寒い時期の行事に欠かせません。関東地方では、節分によく食べられています。



「福豆」

季節の変わり目である立春や立夏、立秋、立冬には鬼がやってきて病気や災害などを引き起こすと考えられていました。そのため、鬼がやって来ないように、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。豆まきの豆には、鬼の目「魔目(まめ)」に豆を投げつける

↓
魔が減する「魔滅(まめ)」という意味があるのだと考えられているそうです。

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
15火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② 青菜とじゃこのサラダ チョコプリン	豚肉 なたと 焼ちくわ	牛乳 あおりの 揚げちりめん	人参 にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ エリンギ まいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 チョコプリン	油 玉ねぎドレッシング	823	36.7	
16水	牛乳	ごはん ワンタンスープ わかさぎフリッター③ 四川風麻婆豆腐	なたと わかさぎフリッター 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	ごはん 肉入りワンタン 三温糖 片栗粉	油 ごま油	846	30.3	
17木	牛乳	ナン ABCスープ 焼きウインナー② キーマカレー	ベーコン ウインナー 豚肉 鶏レバー	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	ナン マカロニ	油	847	42.1	
18金	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう れんこん ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	油	819	34.9	
21月	牛乳	ごはん だまこもち汁 さわらの西京焼き さといものそぼろ煮	鶏肉 みそ さわらの西京焼き	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん だまこもち 里芋 三温糖	油	783	31.8	
22火	牛乳	ちゃんぽん麺 彩の国黒豚 ねぎ塩まんじゅう② 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ なたと イカ あさり 黒豚ねぎ塩 まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし キャベツ コーン きゅうり	中華麺 春雨	油 棒棒鶏ドレッシング	807	36.0	
24木	牛乳	子どもパン コンスープ ハンバーグデミソース 海藻サラダ	ベーコン	牛乳 とろけるチーズ ハンバーグ 海藻ミックス わかめ	パセリ	玉ねぎ コーン セロリ こんにゃく キャベツ	子どもパン 三温糖	オリーブ油 玉ねぎドレッシング	890	32.0	
25金	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ピビンバごはんの具 アーモンドフィッシュ	卵 豚肉	牛乳 わかめ アーモンド フィッシュ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 片栗粉 チヂミ 三温糖	油 ごま油 ごま	800	32.0	
28月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 豚ヒしかつ（ソース） 青菜とじゃこの炒め物	あさり 生揚げ みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ コーン キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉	油 ごま油 ごま	832	32.4	
*太字は本庄または上里産の野菜です									827	33.3	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。									給食回数18回	基準 830	27~ 41.5

食物アレルギーについて

食物アレルギーの原因食物

2/17~2/23はアレルギー週間です



食物アレルギーは、
どうしておきるの？



「2/20は
アレルギーの日」
日本の先生が
IgE抗体を発見し、
学会で発表した日だよ

特定原材料
7品目

加工食品への表示が
義務付けられているもの



本来は無害であるはずの食べ物に対して、
体を守るための「免疫」が過敏に反応
しておきるんだよ。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食
べられるようになるケースが多いです。アレルギーと診断されている方は、定期
的に専門医のいる医療機関を受診しましょう。

栄養相談日

日時 2月24日(木)
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
食物アレルギー等でご相談の
ある方はお気軽にお越し下さい。