

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	13歳 - [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん けんちん汁 いわしフライ(ソース) 青菜炒め 福豆 <small>節分献立</small>	豆腐 油揚げ いわしフライ 豚肉 福豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油	808	29.9
4火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げ餃子③ ほうれん草とひじきのサラダ マスカットゼリー	豚肉 みそ 餃子 ツナ	牛乳 ひじき	人参 なら ほうれん草	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ きゅうり	中華麺 双カットゼリー	ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	814	31.3
5水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ わかさぎフリッター③ 塩麻婆豆腐	ベーコン 豚肉 豆腐 わかさぎ フリッター	牛乳	人参 チンゲンサイ	切干大根 コーン しょうが 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉	油 ごま油	759	25.7
6木	牛乳	子供パン 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 <small>エコの日</small>	鶏肉 あさり ほたて貝柱 ハンバーグ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 セロリー キャベツ コーン	子供パン 三温糖 マカロニ	油 イタリアドレッシング	912	37.5
7金	牛乳	茶飯 冬野菜たっぷり温汁 から揚げの甘辛だれ おでん <small>本庄東小考案献立</small>	油揚げ みそ 鶏肉 たこボール がんもどき 焼きちくわ	牛乳 昆布	人参	しょうが ごぼう ねぎ 大根 干しいたけ こんにゃく	茶飯 里芋 片栗粉 三温糖	油	874	32.6
10月	牛乳	ごはん つくね汁 鮭の塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物	鶏つくね 油揚げ さけの塩麹漬 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ ねぎ しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	810	39.8
12水	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	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	798	32.6
13木	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	鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり	ツイストパン 三温糖 野菜グラタン みかんゼリー	油 柑橘ドレッシング	777	23.3
14金	牛乳	ごはん 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) <small>台湾献立</small>	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 なら	玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 白玉粉 ビーフン	油 ごま油	802	36.5

2月給食だより

14日(金) 台湾献立が登場します!

2月13日に本庄市と台湾台南市は『友好交流協定』を結びます。両市の交流の架け橋となった、本庄市の「はにぼん」も協定式に参加することが決まりました。これからはみなさんが、様々な分野で台南市と交流を深めてもらえるよう願っています。



台南市のマスコット「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。



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]
17月	牛乳	ごはん 豚汁 さわらの西京焼き 肉じゃが	豚肉 油揚げ みそ さつま揚げ さわらの 西京漬け	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	ごはん 里芋 じゃがいも 三温糖	油	831	38.2
18火	牛乳	広東麺 春巻き 枝豆ひじきサラダ コーヒ-牛乳の素	豚肉 春巻き	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ 枝豆	しょうが もやし たけのこ キャベツ こんにゃく	中華麺 片栗粉 シメジ-コーヒ-	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	809	28.1
19水	シリアル	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	鶏肉 卵 さば	シリアル	人参	玉ねぎ きゅうり 白菜キムチ にんにく もやし しょうが ねぎ	ごはん 米粉麺 片栗粉	油 ごま ごま油 ナムルドレッシング	715	30.5
20木	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	彩り団子 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	デニッシュペストリー パン粉 スパゲッティ	オリーブ油 油	707	35.2
21金	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	あさり 生揚げ みそ 豚肉 いかメンチ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	802	31.2
25火	牛乳	応援うどん <small>受験生応援献立</small> ウイナー香味揚げ チーズサラダ	豚肉 油揚げ みそ ウイナー	牛乳 青のり チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 フロコリー	ごぼう れんこん まいたけ キャベツ	地粉うどん 薄力粉	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	807	33.5
26水	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	豚肉 ほうれん草 オムレツ	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ カリフラワー れんこん りんご キャベツ コーン	もち麦ごはん じゃがいも	油 塩ドレッシング	910	29.8
27木	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	鶏肉	牛乳	トマト フロコリー	玉ねぎ コーン にんにく カリフラワー	フラワーロール 三温糖	油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	812	32.4
28金	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	かまぼこ あじ竜田 あさり 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草	えのき 切干大根	ごはん 三温糖	油	756	21.3

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

太字: 本庄または上里産です

2月給食だより

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!



愛情をこめて大切に育てました。上里町の白菜をおいしく食べてください。

・6日(木) 白菜のクリームスープ
・21日(金) 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