

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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
2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	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 里芋 春雨 三温糖	油 ごま油	805	28.6
3火	牛乳	五目うどん 麦茶チーズカップケーキ ポテトのさっぱりサラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	地粉うどん リッケーミックス じゃがいも	玉ねぎドレッシング	743	29.2
4水	牛乳	茶飯 おでん 鶏肉のレモン煮 デコボン1/4	たこボール 揚げげボール 焼きちくわ はんぺん 生揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳		大根 こんにゃく レモン デコボン	ごはん 三温糖 片栗粉	油	867	33.1
5木	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	無塩せき ^{ハム} あさり 無塩せきハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	子供パン 薄力粉 パン粉 マカロニ プリン	油 玉ねぎドレッシング	885	31.3
6金	牛乳	ごはん 煮ほうとう さばの塩焼き いかと里芋の煮物	鶏肉 油揚げ さば いか	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 大根	ごはん ほうとう 三温糖 里芋		845	37.7
9月	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	豚肉 スパニッシュオムレツ	牛乳	人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 イタリアンドレッシング	844	28.1
10火	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	豚肉 なると	牛乳	人参	しょうが にんにく 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	中華麺 片栗粉 ミルクココア 豆腐ブレッド	油 中華ドレッシング	767	29.9
12木	牛乳	フラワーロール ポトフ カレーメンチカツ チキンピーズ コーヒー牛乳の素	豚肉 カレーメンチカツ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	フラワーロール じゃがいも ミルクコーヒー	油	831	35.0
13金	牛乳	ごはん 沢煮椀 ぶりの照り焼き 大根と鶏肉の煮物	豚肉 かまぼこ ぶり照り焼き 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油	738	31.8

2月 食育だより

感染症に負けない体をつくらう

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



16日(月) 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、ジョア(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。」

19日(木) 中央小★考案献立

スクールメロンパン、ABCローネ、チキンマスタート焼き、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。」



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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
16月	ショア	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 すけそうだら みそ 鶏肉	ショア (マカット)	にら 人参	大根 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉 三温糖 春雨	油 ナムド レッヅグ	741	30.4
17火	牛乳	かき玉うどん のり塩ポテト③ ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏肉 なると 卵	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん 片栗粉 ポテト天ぷら	油 ごまド レッヅグ	871	29.8
18水	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ コーンしゅうまい③ 家常豆腐	鶏つくね コーンしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	818	34.1
19木	牛乳	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	中央小 考案献立 無塩せきハム 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	スクールパン 三温糖 マカロニ	ごま油 イリアド レッヅグ	780	30.8
20金	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き 四川風麻婆豆腐	無塩せきハム 春巻き 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	853	25.8
24火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ ほうれん草のナムル	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	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	中華麺	ごま油 ごま 油 ナムド レッヅグ	796	29.8
25水	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	豚肉 炒り大豆 無塩せきハム	牛乳 揚げちりめん	人参	しょうが にんにく 玉ねぎりんご 大根 キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 玉ねぎド レッヅグ	829	29.7
26木	牛乳	食パン (いちごジャム) ジュリエンヌスープ ほうれん草ときのこ のグラタン 上里白菜サラダ	無塩せきハム 無塩せきハム	牛乳	人参	コーン キャベツ にんにく 白菜 きゅうり	食パン ほうれん草と きのこのグラタン いちごジャム	玉ねぎド レッヅグ	687	23.0
27金	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	油揚げ みそ 鶏肉 無塩せきハム	牛乳	人参 ほうれん草	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	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 スパゲティ	油	875	35.3

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。



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

このブロッコリーの部分は何か知ってる？

ぼくはブロッコリー

花のつぼみなんだ

花のつぼみには栄養があつて

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

カロチン

おいしく食べてね！

じゃがいも、なす、きゅうりのお手伝いをすま！