

2月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・藤田小
南小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	広東麺 肉しゅうまい② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 肉しゅうまい 海藻ミックス わかめ ひじき	中華麺 ごま油 片栗粉 こんにやく 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ コーン キャベツ	607	23.8
4月	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	節分献立 牛乳 豆腐 みそ いわし 油揚げ あさり 炒り大豆	ごはん 油 こんにやく さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが 切干大根	716	26.9
5火	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	牛乳 鶏肉 あさり ホットドッグ ハンバーグ ベーコン	コッペパン オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 はくさい パセリ にんにく トマト コーン	660	25.7
6水	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	わかめ 牛乳 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	ごはん カレー粉 コロッケ 油	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	653	21.5
7木	牛乳	ごはん 五目スープ わかさぎフリッター② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 わかさぎフリッター 豚肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ いら たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ はくさいキムチ	630	22.5
8金	牛乳	きつねうどん 黒糖蒸しパン 彩り炒め	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 ベーコン	地粉うどん 蒸しパン ミックス粉 黒糖 油	人参 maidake ねぎ こまつな ブルーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン	675	25.7
12火	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 いちごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	ライスボールパン じゃがいも 三温糖 マカロニ ごま油 イタリアンドレッシング ゼリー	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン ほうれん草 きゅうり	575	22.1
13水	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	牛乳 あさり 生揚げ みそ チーズはんぺんフライ ひじき 大豆	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ	653	24.0
14木	牛乳	麦ごはん ポークカレー ハートのオムレツ ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳の素	上里東小 希望献立 牛乳 豚肉 オムレツ	麦ごはん 油 じゃがいも こんにやく 玉ねぎドレッシング コーヒー牛乳の素	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ブロッコリー	715	23.6
15金	牛乳	塩ラーメン 揚げぎょうざ② 小松菜サラダ カットいよかん	牛乳 豚肉 なると 餃子 わかめ ツナ	中華麺 油 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ いら 小松菜 キャベツ いよかん	647	24.7

2月 給食だよ!

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、毎年給食週間中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、各学年で給食週間中のめあてを掲げ、給食について深める1週間になりました。

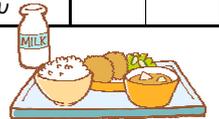


上里中学校ではインフルエンザ流行のため放送による給食朝会が実施されました。給食の歴史等について給食委員長がお話をした後、「食に関する川柳」を全生徒、教職員、その家族を対象に募集した中から、優秀賞3点、敢闘賞4点、ユーモア賞3点、特別賞1点を発表しました。優秀賞3点を紹介します。

<優秀賞>

- 給食の おしゃれなメニューで舌をかわむ 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

Aコース

東小・仁手小・藤田小
南小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
18月	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	牛乳 油揚げ みそ ぶり照り焼き 鶏ひき肉	ごはん こんにゃく 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ いんげん	675	27.9
19火	牛乳	フラワーロール ポパイシチュー 大豆ナゲット② きゅうりサラダ	牛乳 鶏肉 大豆ナゲット	フラワーロール 油 じゃがいも イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ブロッコリー きゅうり	684	24.9
20水	飲むヨーグルト	カレーピラフ Nitte Englishスープ チキンのチーズ焼き スペシャルサラダ	飲むヨーグルト ベーコン 鶏肉 チーズ	カレーピラフ マカロニ オリーブ油 パン粉 こんにゃく かつお かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 はくさい にんにく きゅうり ブロッコリー 黄パプリカ 赤パプリカ	637	25.6
21木	牛乳	ごはん わかめスープ 五目パオズ①② 生揚げの中華煮	わかめ 五目包子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	635	24.6
22金	牛乳	五目うどん 大学芋② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ	地粉うどん 油 さつまいも ごま 三温糖 片栗粉 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 切干大根 キャベツ	696	23.2
25月	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	牛乳 あさり 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ごま 三温糖	人参 大根 ねぎ もやし キャベツ 小松菜	705	29.4
26火	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	牛乳 豚肉 ベーコン	黒パン じゃがいも グラタン オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草	635	23.5
27水	牛乳	ごはん かきたま汁 さわらのみそ風味焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 鶏卵 さわら みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 パセリ マネーシ 油 こんにゃく 三温糖 さといも	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	682	28.6
28木	牛乳	ごはん なめこ汁 ソイ丼の具 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レバー 大豆	ごはん 三温糖 ごまドレッシング	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しゅんぎく ごぼう きゅうり	686	26.7
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 661 25.0
						太字: 本庄または上里産の野菜です	摂取基準 640 24.0



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、追儺(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。追儺(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。

どうして節分には豆をまくの?

大豆には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅(まめつ…魔物が滅びる)」に通じ、そのものの魔物の目(魔目)を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないとも言われます。



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。

