

2月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん ★節分献立★ けんちん汁 いわしフライ(ソース) ごま和え 福豆	牛乳 豆腐 油揚げ いわしフライ 福豆	ごはん 油 さといも こんにやく ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	673	24.2
2火	牛乳	コッペパン チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 かまぼこ 豆腐 ウインナー 豚肉 あおのり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ もやし	628	28.0
3水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 ハンバーグ和風ソース チーズサラダ	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ チーズ	ごはん 三温糖 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ しめじ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり	662	25.3
4木	牛乳	ごはん わかめスープ いかフリッター② ピピンバごはんの具	牛乳 わかめ 豚肉 いかフリッター	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく キムチ ぜんまい ほうれん草	654	24.5
5金	牛乳	鶏塩うどん ちくわの香味揚げ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ あおのり ちりめんじゃこ	地粉うどん ごま油 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 エリンギ ねぎ コーン キャベツ 小松菜	623	24.5
8月	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の照り焼き こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも こんにやく 棒々鶏ドレッシング	人参 ごぼう 大根 キムチ ねぎ しょうが キャベツ コーン	665	28.1
9火	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ 鮭のチーズ焼き パンネアラビアータ カットいよかん	牛乳 豚肉 鮭 チーズ ベーコン	フラワーロール 油 オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ いよかん	632	27.3
10水	牛乳	わかめごはん 大根と生揚げのみそ汁 たこメンチ ごぼうサラダ	わかめ 牛乳 あさり 生揚げ みそ たこメンチ	ごはん 油 ごまドレッシング	人参 大根 ねぎ きゅうり ほうれん草 ごぼう	615	21.2
12金	牛乳	もやしコーンラーメン 春巻き ツナひじきサラダ	牛乳 豚肉 春巻き ひじき ツナ	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ	637	25.5

2月 給食たより

せつ ぶん 節分のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いり大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼(=邪気)をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、ひいらぎいわしともいいます。ひいらぎの葉のトゲトゲや、いわしのにおいを鬼が嫌うとされ、家の入口や門に飾って鬼を追い払います。

栄養相談日
日時 2月24日(水)
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。

日・曜日	飲料	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杯分 - [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん ほうれん草のすまし汁 海の桜鮎竜田揚げ 切干大根の炒め煮 フルーツキャロットゼリー	牛乳 豆腐 かんぱち あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖 フルーツキャロットゼリー	人参 ほうれん草 えのき 切干大根	640	25.8
16火	牛乳	チーズパン ミネストローネ ヘルシーローストチキン 三色サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	チーズパン マカロニ じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト もやし	595	29.0
17水	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフライ② 四川風麻婆豆腐	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 わかさぎフライ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ しょうが	630	20.4
18木	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 三温糖 じゃがいも かんきつドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご キャベツ ブロッコリー	741	25.3
19金	牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なると わかめ	地粉うどん 油 薄力粉 香味塩ドレッシング	しょうが 人参 しいたけ ねぎ にら コーン ごぼう キャベツ 春菊 玉ねぎ	683	23.2
22月	牛乳	ごはん 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 彩り豚丼の具	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉 五目厚焼き玉子	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 えのき 水菜 玉ねぎ しょうが ごぼう グリーンピース	652	28.7
24水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 生揚げ みそ さば ひじき 大豆	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 白菜 えのき 干しいたけ	644	28.4
25木	牛乳	ごはん トックスープ ヤンニョムチキン ナムル	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 みそ	ごはん トック 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく もやし しょうが ほうれん草	724	27.7
26金	牛乳	台湾ラーメン えびしゅうまい② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 えびしゅうまい	中華麺 ごま油 こんにゃく 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 小松菜 チンゲンサイ キャベツ	609	24.6
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: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	650 平均 摂取1杯分-の 15.8%
						摂取基準	650 基準 1杯分-の 13~20%

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

