

2月 学校給食献立予定表 Aコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I補料-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補料- [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 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 ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	620	23.1
2木	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい② ジャージャン豆腐	牛乳 ベーコン かにしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ピーマン	639	24.7
3金	牛乳	五目うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ いか天ぷら ちりめんじゃこ	地粉うどん 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	655	30.6
6月	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 五目厚焼き玉子 彩り豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	ごはん じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが ごぼう しらたき グリーンピース	640	28.3
7火	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハンバーグ 海藻ミックス わかめ	子供パン 油 オリーブ油 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ セロリ こんにゃく キャベツ	704	27.1
8水	ヨーグルト	ごはん 豚汁 白身魚フライ(ソース) 花野菜サラダ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ みそ 白身魚フライ	ごはん 油 さといも 和風ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	609	23.2
9木	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ビビンバの具	牛乳 わかめ 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 チヂミ 三温糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	601	23.8
10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 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ	652	24.2
13月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 たこメンチ さといものそぼろ煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ たこメンチ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ グリンピース	610	23.8

2月 給食たより

節分には、「季節を分ける」という意味があり、主に「立春」の前日を指します。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、1年が始まる重要な日と考えられています。



「福豆」

季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、鬼の仕業だと考えられていました。そのため、鬼がやってこ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。魔の目(=災い)を払う魔滅(=災いを滅ぼす)という意味に通じることから豆まきが風習になりました。



2月1日(水)に「節分献立」!



「ひいらぎいわし」

節分には、ひいらぎいわしを玄関に飾り、鬼を家に入れないようにする慣習があります。ひいらぎの葉のとげといわしを焼いた匂いを鬼が嫌がると考えられているのです。

「けんちん汁」

関東地方では、節分にけんちん汁を食べる習慣があります。具たくさんで体を温めてくれるけんちん汁は、寒い時期によく食べられていて、節分にも恒例になりました。

給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・ツイッターをご覧ください!



Twitter



おすすめ給食レシピ

栄養相談日



日時 2月22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

