

# 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(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1杯分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 五目玉子焼き キムたくごはんの具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 豚肉 五目玉子焼き	ごはん ごま油	人参 えのき 玉ねぎ 白菜キムチ つぼ漬け ねぎ	607	26.9
2金	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ いか天ぷら 揚げちりめん	地粉うどん ごま油 油 柑橘ドレッシング	人参 エリンギ ねぎ コーン キャベツ 小松菜	635	28.1
5月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 白菜 えのき レモン しょうが 大根	602	28.2
6火	ヨーグルト	メロンパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中央小考案献立</span> 中央特製スープ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	飲むヨーグルト ウインナー 鶏肉 チーズ	メロンパン パン粉 じゃがいも マカロニ オリーブ油 玉ねぎドレッシング	ねぎ 人参 キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー	608	29.4
7水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ 白身魚のフライ(パッパルス) 生揚げのチリソース	牛乳 ベーコン 白身魚フライ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく しめじ ねぎ	660	24.8
8木	牛乳	ごはん 小松菜と大根のみそ汁 里芋コロケ ソイ丼の具	牛乳 みそ ベーコン 豚肉 レバー 大豆	ごはん 三温糖 里芋コロケ 油	人参 大根 えのき 小松菜 なら	664	24.8
9金	牛乳	広東麺 ねぎ塩まんじゅう② フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ねぎ塩まんじゅう ヨーグルト	中華麺 ごま油 片栗粉	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ 黄桃 白桃 パイン みかん	635	25.4
13火	牛乳	ツイストパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">トルコ献立</span> 野菜コンソメスープ お魚ナゲット② イズミルキョフテ	牛乳 お魚ナゲット ミートボール ひよこ豆	ツイストパン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく グリンピース マッシュルーム トマト	678	24.7
14水	牛乳	ごはん 野菜碗 豆腐ハンバーグおろしソース もやしとにんじんのサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 中華ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	613	21.1
15木	牛乳	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 卵 さば ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しらたき 干しいたけ	615	29.1

## 2月 給食だより ①

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の栄養バランスに注意し、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。


### すごいぞ! 豆の力!

立春の前日は二十四節気のうちの一つ「節分」です。今年も2月3日で、給食では1月31日から3コース順に節分献立を取り入れています。節分といえば豆まきですね。関東地方では大豆、関西地方では落花生をまく風習があります。豆は、含まれる栄養素で大きく2つに分けられます。その他にも、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。

**ポリフェノール**  
抗酸化作用のあるポリフェノールは、抗アレルギー作用や免疫力を高める効果があります。

**カルシウム**  
骨や歯のもとになる栄養素です。骨量が増える成長期には、十分な摂取が必要です。

**炭水化物を多く含むグループ**



あずき、ささ  
はなまめ  
ひよこまめ  
いんげんまめ

**たんぱく質・脂質を多く含むグループ**



大豆  
落花生

**ビタミン**  
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1、脂質の代謝に必要なビタミンB2など、ビタミン類を豊富に含みます。

**食物繊維**  
豆には、腸の動きを活発にする不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

# 2月 学校給食献立予定表 Aコース

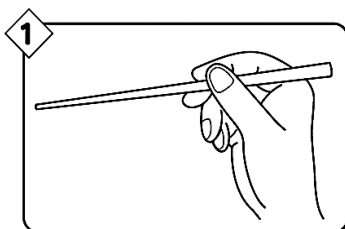
東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
16金	牛乳	五目みそうどん ウインナーの香味揚げ チーズサラダ カットいよかん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 青のり チーズ	地粉うどん ごま 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 かぼちゃ れんこん ごぼう しいたけ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり いよかん	712	28.8	
19月	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフリッター② 四川風麻婆豆腐	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 わかさぎフリッター	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	624	22.1	
20火	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き ハムと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	フラワーロール 三温糖 ごま油 玉ねぎドレッシング カップ de ヨグルト	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり	673	27.6	
21水	ヨーグルト	もち麦ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">南小考案献立</span> 南小カレー チキンナゲット② クルトンきゅうりサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも クルトン イタリアンドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり	692	21.7	
22木	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ② ピビンバの具	牛乳 豆腐 ぎょうざ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 小松菜 たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく ぜんまい 水煮 白菜キムチ ほうれん草 干しいたけ	633	23.2	
26月	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 さばの西京揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ さば西京漬け あさり	ごはん 油 三温糖 おじゃがもち	人参 ねぎ 小松菜 切干大根	711	24.5	
27火	牛乳	リトワツパソ(いちごジャム) メキシカンスープ 野菜グラタン ツナサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	リトワツパソ 油 三温糖 じゃがいも 野菜グラタン いちごジャム 香味塩ドレッシング	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	652	22.7	
28水	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが ほうれん草	636	24.8	
29木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ にんじんしゅうまい② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 豚肉 にんじんしゅうまい	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく たけのこ ピーマン	594	23.8	
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	642	25.4
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

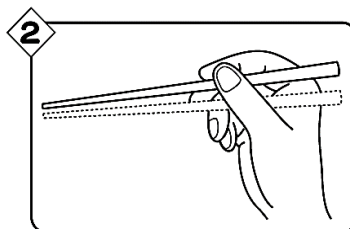
## 2月 給食だより

### 正しくもてていますか？日本の食文化に欠かせない「箸」！

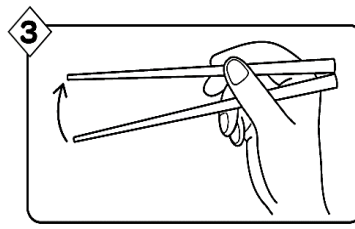
和食の食事作法は「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、箸の使い方はとても重要です。日本では、飛鳥時代に遣隋使が中国の文化を持ち帰り、その中の箸文化を聖徳太子が取り入れたことから広まったと言われています。



正しいえんぴつもち方で、箸を一本持つ。



もう一本の箸を親指の付け根から中指とくすり指の間に通す。



上の箸だけを動かすように使う。

正しいもち方をすればつかんだり切ったり自由自在に。食事作法も美しく見えます。



#### 栄養相談日

日時：2月21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