

2月(前半) 学校給食献立予定表

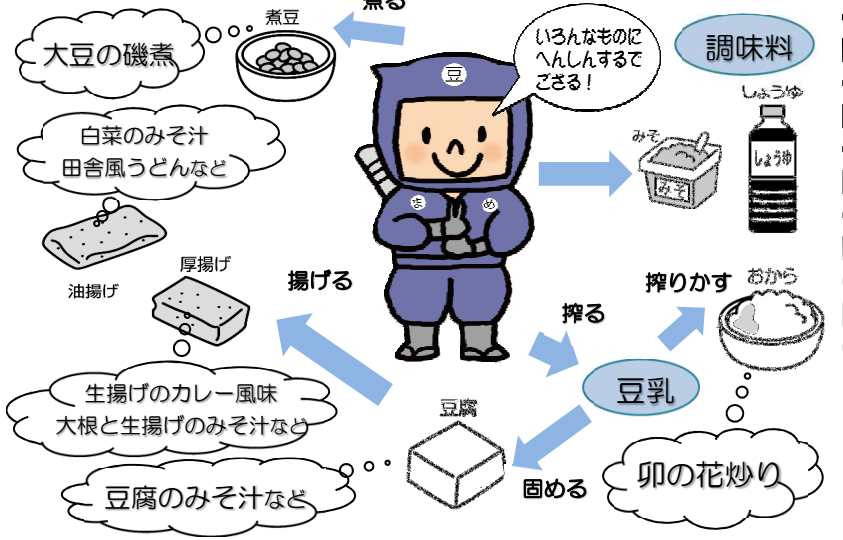
B
コース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

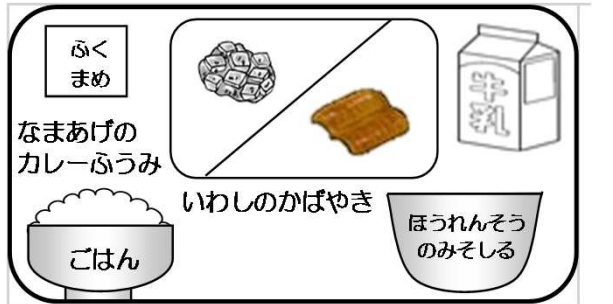
日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	バターロール	牛乳	白菜のクリームスープ ウィンナーの トマトソース② ポパイサラダ	牛乳 ベーコン ツナ ウィンナー あさり	バターロール オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参(上里) ほうれん草 白菜(上里) コーン パセリ にんにく キャベツ(上里) トマト	695	26.4
2	木	ごはん 節分献立	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いわしの蒲焼 生揚げのカレー風味 福豆	牛乳 油揚げ みそ いわし 生揚げ さつま揚げ 福豆	ごはん 油 三温糖	人参(上里) ねぎ(上里) えのき ほうれん草 しょうが 枝豆	758	33.6
3	金	ごはん 旭小希望献立	ショア (フレン ン)	みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ	ショア 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 片栗粉	人参(上里) ごぼう 大根(上里) こんにやく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー	652	24.4
6	月	中華麺	牛乳	広東麺 かにシューマイ② 海藻サラダ	牛乳 シューマイ 豚肉 わかめ 海藻ミックス	中華麺 ごま油 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参(上里) こんにやく たけのこ チンゲンサイ コーン もやし キャベツ(本庄)	593	24.2
7	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 五目玉子焼き 彩り豚丼	牛乳 鶏肉 油揚げ 五目玉子焼き 豚肉	ごはん さといも 油 片栗粉 三温糖	人参(上里) ごぼう れんこん こんにやく 大根(上里) ねぎ(上里) しょうが 玉ねぎ しらたき グリンピース	696	31.0
8	水	子どもパン スライス	牛乳	ミネストローネ ヒレカツ(ソース) ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	子供パンスライス 三温糖 マカロニ 薄力粉 パン粉 油 ごまドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参(上里) キャベツ(上里) トマト ごぼう きゅうり(本庄)	682	27.9
9	木	わかめごはん 賀美小希望献立	牛乳	豆腐のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 花野菜サラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 わかめ みそ 鮭 豆腐	ごはん フルーツミックスゼリー 野菜いっぱいドレッシング	人参(上里) ねぎ(上里) キャベツ(本庄) たけのこ 小松菜 玉ねぎ コーン ピーマン しいたけ	620	27.4
10	金	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	ガタタン ししゃもお茶フライ 野菜炒め	牛乳 なたと ちくわ ベーコン イカ 卵 豚肉 のりふりかけ	ごはん 油 片栗粉	人参(上里) ねぎ(上里) キャベツ(本庄) たけのこ 小松菜 玉ねぎ コーン ピーマン しいたけ	647	24.4
13	月	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なたと	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参(上里) まいたけ ねぎ(本庄) 切干大根 キャベツ(上里)	679	21.7
14	火	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース 小松菜のおひたし	牛乳 油揚げ ハンバーグ みそ	ごはん 三温糖	人参(上里) 玉ねぎ コーン キャベツ(本庄) にんにく トマト パセリ	682	27.7

2月 給食たより

豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本人の食生活になく
てはならない食材です。今月は大豆製品を使った料理がたくさん
登場します！



2月2日(木)は「節分献立」です！



2月3日は節分です。立春の前日のこと
で、「季節を分ける」という意味がありま
す。春が始まるということは新しい1年が
始まるということです。2月2日の給食は、
節分献立です。新しい1年
が良い年となるように、み
なさんで一緒に願いを込め
て食べましょう！

⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
15	水	マーブル食パン (ココア)	牛乳	本庄キャベツスープ チーズオムレツ ペンネアラビアータ	牛乳 えび 豆腐 チーズオムレツ ベーコン	マーブル食パン(ココア) じゃがいも マカロニ オリーブ油	人参(上里) 玉ねぎ コーン キャベツ(本庄) にんにく トマト パセリ	669	30.5	
16	木	ごはん	牛乳	大根と生揚げのみそ汁 アジフライ(ソース) 大豆の磯煮 キウイ1/2	牛乳 生揚げ みそ あじフライ ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖	人参(上里) 大根(上里) しらたき ねぎ(上里) ほうれん草 しいたけ キウイフルーツ	680	26.5	
17	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー いちご② 白菜ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん 大麦 油 じゃがいも	しょうが にんにく ソニオン 玉ねぎ 人参(上里) チャツネ アップルソース いちご(上里) 白菜(上里) きゅうり(上里)	651	20.1	
20	月	中華麺	牛乳	みそラーメン 揚げギョーザ② 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参(上里) 玉ねぎ コーン ねぎ(本庄) にら 小松菜 もやし	678	25.3	
21	火	ごはん (味付けのり)	牛乳	豚汁 ぶりの照り焼き 卵の花炒り	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ぶりの照り焼き おから さくらえび 油揚げ さつま揚げ 味付けのり	ごはん 油 さといも 三温糖	人参(上里) ごぼう 大根(上里) こんにゃく ねぎ(上里) しいたけ	673	29.0	
22	水	ツイストパン	牛乳 (ミルク マーク)	ABCスープ ローストチキン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン じゃがいも マカロニ シーザードレッシング コーヒー牛乳の素	玉ねぎ 人参(上里) にんにく キャベツ(本庄) ほうれん草 セロリ きゅうり(本庄) ブロッコリー(上里)	661	27.3	
23	木	菜飯	牛乳	長ねぎのみそ汁 ごぼうコロッケ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	菜飯の素 人参(上里) ねぎ(本庄) 切干大根 ほうれん草	648	20.7	
24	金	ごはん	牛乳	白菜と豚肉の塩こうじスープ さわらの西京焼き 筑前煮 カットはるか	牛乳 豚肉 鶏肉 さわらの西京焼き	ごはん はるさめ ごま油 油 三温糖 さといも	人参(上里) 白菜(上里) ごぼう はるか しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん ねぎ(上里)	663	27.2	
27	月	地粉うどん	牛乳	田舎風うどん 大根葉かき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま 油 野菜いっぱいドレッシング	人参(上里) ごぼう 大根(上里) コーン まいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 野菜かき揚げ こんにゃく キャベツ(上里)	699	24.1	
28	火	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ 鯖の南部焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 卵 鯖の南部焼き ベーコン すき昆布	ごはん 片栗粉 油 三温糖	しょうが 人参(上里) ねぎ(上里) コーン ほうれん草 しいたけ	686	25.7	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 20 回	平均摂取量	671	26.3
								摂取基準量	640	24.0

給食おすすめレシピ紹介

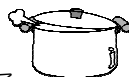
☆ガタタン(含多湯)☆



ガタタンは北海道芦別市に伝わる、「貝だくさんの中華風かき玉汁」です。栄養満点の温かいスープで寒い冬を乗り切ってください！

【材料(4人分)】

鶏もも肉(小間切れ)	60g	中華スープの素	小さじ1
人参	40g		塩・こしょう
しいたけ	2本	*味が薄い場合はしょうゆを足す。	
たけのこ水煮	30g	小松菜	60g
炒め油	適量	ねぎ	30g
水	2と1/2カップ	片栗粉	小さじ2
なると	20g	卵	1個
ちくわ	20g		
いか(短冊切り)	20g		



【作り方】

- ①鶏肉、にんじん、しいたけ、たけのこを炒めたら水を加える。
- ②なると、ちくわ、イカを加え、アクを取る。
- ③調味料、小松菜、ねぎを加えたら、水溶き片栗粉、溶き卵を加えてできあがり。

~2月の献立紹介~



卵の花炒り

本庄市の豆腐屋さんのおからを使います。しいたけや干しえびのだしが効いていて、ほんのり甘い炒り煮です。炒り煮の中に黒い斑点を見つけたら、それは大豆の胚芽です。安心して食べてください。

本庄キャベツスープ

本庄市のキャベツをたっぷり使ったコンソメスープです。
白菜と豚肉の塩こうじスープ
上里町の白菜とねぎを使ったスープです。塩麴とごま油がポイントです。

栄養相談日

- 1 日時 2月22日(水)
13:30~16:00まで
- 2 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はお気軽にお越し下さい

