

2月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・西小・賀美小・七本木小
神保原小・長幡小・上里東小

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]
3月	牛乳	ごまみそラーメン チーズはんぺんフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 餃子	中華麺 ごま油 ごま 油 かんきつドレッシング	しょうが にんにく 人参もやし コーン ねぎ なら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	680	25.0
4火	牛乳	ごはん みそけんちん汁 節分献立 いわしのかば焼き ひじきの彩り炒め 福豆	牛乳 豆腐 みそ いわし ベーコン ひじき 福豆	ごはん 油 こんにゃく さといも 三温糖 しらたき	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが 枝豆	705	26.7
5水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 ひじき ツナ	フラワーロール 油 じゃがいも ごま油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 きゅうり	709	30.0
6木	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 野菜コロッケ 彩り豚丼の具	牛乳 あさり 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 しらたき 三温糖	人参 えのき ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	705	27.3
7金	牛乳	ごはん かきたま汁 さけのペロリ焼き ごま和え	牛乳 豆腐 卵 さけ みそ	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが キャベツ 小松菜	616	27.6
10月	牛乳	肉うどん みそポテト② まめまめサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 なると みそ 大豆 金時豆	うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごまドレッシング いちごゼリー	しょうが 人参 まいたけ ねぎ なら 枝豆 キャベツ	719	24.4
12水	牛乳	バターロール ミネストローネ ヘルシーローストチキン ハムと大根のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	バターロール じゃがいも 三温糖 マカロニ イタリアドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 大根 きゅうり	580	26.9
13木	飲むヨーグルト	ごはん ポークカレー ハートのオムレツ 青菜とじゃこのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 ちりめんじゃこ プレーンオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 コーン キャベツ	667	20.5
14金	牛乳	ごはん なめこ汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ タラ あさり 油揚げ	ごはん 三温糖 油	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが 切干大根	622	25.4
17月	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ 小松菜サラダ カットいよかん	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 ホットキックス 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら キャベツ 小松菜 いよかん	687	27.0

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に、調理員4名と栄養士2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。



栄養相談日

日時 2月26日(水)
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。

