

2月(前半) 学校給食献立予定表

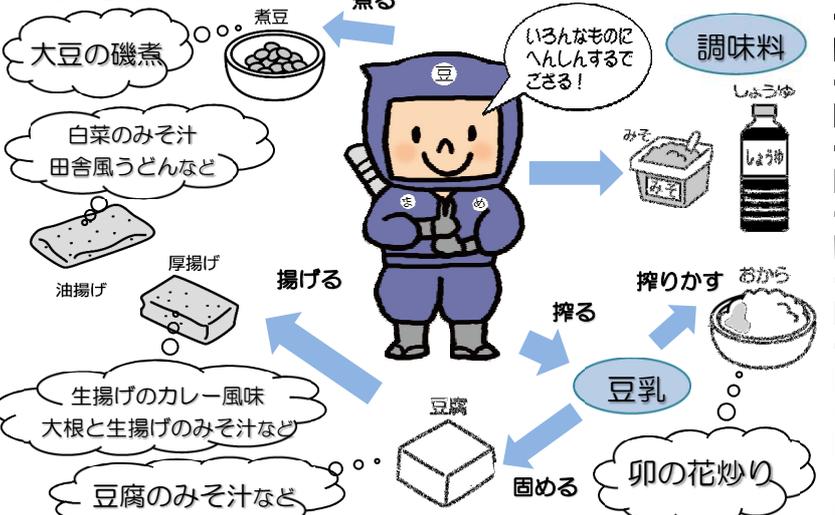
中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

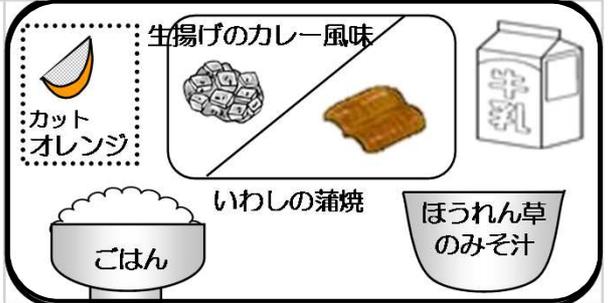
日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 五目煮豆	牛乳 みそ 鮭 鶏肉 大豆	ごはん さといも 片栗粉 油 三温糖	人参(上里) 小松菜 ごぼう こんにゃく	810	34.0
2	木	バターロール	牛乳	白菜のクリームスープ ウィンナーの トマトソース② ポパイサラダ	牛乳 ベーコン あさり ウィンナー ツナ	バターロール オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参(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	917	34.5
3	金	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 カットオレンジ	牛乳 油揚げ みそ いわし 生揚げ さつま揚げ	ごはん 油 三温糖	人参(上里) えのき ねぎ(上里) しょうが 枝豆 ほうれん草 オレンジ	914	39.2
6	月	ごはん 旭小希望献立	ショア (フレン シ)	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) こんにゃく ねぎ(上里) しょうが ブロッコリー	803	29.1
7	火	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) こんにゃく たけのこ チンゲンサイ コーン もやし キャベツ(本庄)	750	30.5
8	水	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 こんにゃく 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	847	37.8
9	木	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	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	896	35.2
10	金	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) えのき ねぎ(本庄) ほうれん草 レモン カリフラワー ブロッコリー(上里)	737	33.0
13	月	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	ガタタン ししゃもお茶フライ② 野菜炒め	牛乳 なんと 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	752	27.8
14	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋③ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なんと	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	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	816	25.5

2月 給食たより

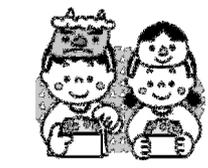
豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本人の食生活になくなくてはならない食材です。今月は大豆製品を使った料理がたくさん登場します！



2月3日(金)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3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、みなさんと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

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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	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) 白菜(上里) えのき ソニオン 大根(上里) しょうが もやし 小松菜	833	33.7	
16	木	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	849	39.8	
17	金	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	818	32.0	
20	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー いちご② 白菜ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	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)	871	28.6	
21	火	中華麺	牛乳	みそラーメン 揚げギョーザ③ 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	852	31.2	
22	水	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	815	34.8	
23	木	ツイストパン	牛乳 (ミルク メーク)	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 セロリー きゅうり(本庄) ブロッコリー(上里)	816	32.5	
24	金	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	784	24.9	
27	月	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)	803	32.9	
28	火	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)	842	29.1	
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	826	32.3
								摂取基準量	820	30.0

給食おすすめレシピ紹介

☆ガタタン(含多湯)☆



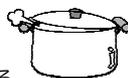
ガタタンは北海道芦別市に伝わる、「貝だくさんの中華風かき玉汁」です。栄養満点の温かいスープで寒い冬を乗り切ってください!

【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	少々
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

