

2月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	フラワーロール 煮ほうとう 白ごまつくね③ れんこんツナサラダ	鶏肉 油揚げ 白ごまつくね ツナ	牛乳	人参	干しいたけ 大根 白菜 ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	フラワーロール うどん	玉ねぎドレッシング	821	33.0
2金	牛乳	ごはん みそけんちん汁 いわしのかば焼き 切干大根のサラダ 豆乳プリン	豆腐 みそ いわし	牛乳	人参	ごぼう 大根 しょうが 切干大根 キャベツ	ごはん こんにゃく さといも 三温糖 豆乳プリン	油 和風ドレッシング	888	27.9
5月	牛乳	酢飯 すまし汁 五目厚焼き玉子 かてめしの具	エビボール かまぼこ 五目厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	牛乳 カット わかめ	人参	えのき ごぼう 干しいたけ	酢飯 こんにゃく 三温糖	油	803	32.1
6火	牛乳	広東麺 パオス② 野菜炒め ヨーグルト	豚肉 五目パオス ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 にら	しょうが たけのこ もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ ぎくらげ	中華麺 片栗粉	ごま油 油	768	32.5
7水	牛乳	ごはん 豚汁 あじフライ (ソース) ほうれん草と白菜のおひたし	豚肉 油揚げ みそ あじフライ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 白菜 もやし	ごはん こんにゃく さといも	油	813	32.2
8木	牛乳	ピタパン メキシカンシチュー たれ唐揚げ サンド野菜	鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン ごぼう キャベツ きゅうり	ピタパン じゃがいも 片栗粉 三温糖	油 フルクトレッシング	809	33.8
9金	牛乳	ごはん わかめスープ 海鮮チヂミ ピビンバごはんの具	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	コーン しょうが にんにく ぜんまい水煮 白菜キムチ もやし	ごはん 海鮮チヂミ 三温糖	ごま油 ごま	803	27.5
13火	牛乳	肉玉うどん みそポテト③ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 卵 なると みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油 和風ドレッシング	855	30.8
14水	牛乳	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 さわらの照り焼き 大根と鶏ももの煮物 オレンジ (はるか)	油揚げ みそ さわらの 照り焼き 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 はるか	ごはん 三温糖	油	835	35.3
15木	飲むヨーグルト	バターロール ABCスープ ウインナー(イタリアン)② 花野菜サラダ	ベーコン ウインナー	飲むヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー	バターロール マカロニ 三温糖	オリーブ油 柑橘ドレッシング	861	29.4
16金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 カレー風味かつ 白菜とハムのサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	857	36.7

2月 給食たより

全国学校給食週間
(1/24~1/30)
がありました





はにぼん



こむぎっ子

給食週間には、給食についての理解と関心を高めてもらうために各学校では、様々な活動をしています。給食委員会が中心となり、給食集会を行った学校が多かったようです。

給食委員会が中心となって給食についての発表やクイズなど楽しい企画がいっぱい！

- ・給食週間についての発表
- ・「もったいない！」食品ロスを減らそう！（栄養教諭）
- ・クイズ
 - ☆人気の献立
 - ☆校長先生の好きな給食は？
 - ☆食育漢字クイズ など



物資選定の様子
(食育主任会議)

献立ができるまで

献立原案作成
 ↓
 内部検討会議
 ↓
 食育主任会議
 ↓
 献立決定

※この後、見積や物資選定が行われます。予算内でおしく安全・安心な給食を提供します！

2月 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
19月	牛乳	ごはん だまこ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	鶏肉 さば	油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 干しいたけ	ごはん だまこ餅 しらたき 三温糖	油	867	37.7
20火	牛乳	コーンみそラーメン 春巻 春雨サラダ お魚アーモンド	豚肉 春巻	みそ	牛乳 小魚 (かゆチリ)	人参 いら ほうれん草	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 緑豆はるさめ アーモンド	ごま油 油 棒棒鶏 ドレッシング	834	32.3
21水	牛乳	ごはん すきやき風煮 かぼちゃ挽肉フライ たくあん和え	豚肉 生揚げ かぼちゃ ひき肉フライ		牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ たくあん	ごはん じゃがいも しらたき 三温糖	油	879	31.3
22木	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース スパゲティソテー デコボン	ハンバーグ ベーコン		牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン セロリ しめじ デコボン	子どもパン 三温糖 スパゲティ	油 オリーブ油	823	29.4
23金	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) 白菜と肉団子のスープ 白身魚のチリソース もやしのナムル	彩り団子 たら ひじきのり佃煮		牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが もやし	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ナムル ドレッシング	772	29.6
26月	牛乳	ごはん ボークカレー チーズオムレツ クルトンサラダ フルーツゼリー	豚肉 チーズオムレツ		牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ	ごはん じゃがいも クルトン フルーツゼリー	油 イタリアン ドレッシング	947	30.0
27火	牛乳	信田うどん 野菜かき揚げ れんこんのきんぴら	豚肉 油揚げ 沖あみなると さつま揚げ		牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 野菜かき揚げ れんこん	地粉うどん こんにゃく 三温糖	油 ごま	893	31.9
28水	牛乳	わかめごはん かきたま汁 鶏肉のカレーから揚げ ごぼうサラダ	豆腐 卵 鶏肉		ショア ストロベリー わかめ	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき しょうが ごぼう きゅうり	ごはん 片栗粉	油 ごま ドレッシング	822	28.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください									給食回数 19回	平均摂取量	839 31.7
									太字：本庄または上里産の野菜です	摂取基準	820 30.0

節分です! 大豆のひみつ

最近、節分というと恵方巻におされぎみですが、節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。2月は大豆を使ったメニューがたくさん出ます。苦手と言わず、残さず食べてほしい食品です。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



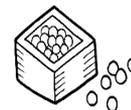
体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

ごはん
みそけんちん汁
いわしのかば焼き
切干大根のサラダ



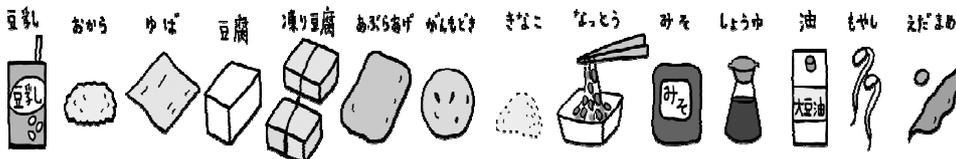
冬季オリンピック・パラリンピック応援献立

ごはん
ピビンバごはんの具
(ごはんと混ぜて食べる)
わかめスープ
海鮮チヂミ



節分献立

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



栄養相談日

日時 2月26日(月)
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。