

# 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 鮭のペロリ焼き 大根と鶏肉の煮物	油揚げ みそ 鮭 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	807	36.1
2火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ 春雨サラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 春雨	ごま油 ごま 油 棒々鶏ドレッシング	879	30.8
3水	牛乳	ごはん <b>★節分献立★</b> けんちん汁 いわしフライ(ソース) ごま和え 福豆	豆腐 油揚げ いわしフライ 福豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖 こんにゃく さといも	油 ごま	835	28.3
4木	牛乳	コッペパン 炒め野菜と豆腐の入り 焼きウインナー② 焼きそば	豚肉 豆腐 ウインナー かまぼこ	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	コッペパン スパゲッティ	油	848	36.1
5金	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 ハンバーグ和風ソース チーズサラダ	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	ねぎ しめじ 大根 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖 片栗粉	玉ねぎドレッシング	843	30.7
8月	牛乳	ごはん わかめスープ いかフリッター③ ビビンバごはんの具	いか 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	人参 ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし にんにく キムチ ぜんまい	ごはん 小麦粉 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	846	30.3
9火	牛乳	鶏塩うどん ちくわの香味揚げ 青菜とじゃこのサラダ ヨーグルト	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ 青のり ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	エリンギ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	ごま油 油 和風ドレッシング	847	34.5
10水	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ キムチ しょうが キャベツ コーン	ごはん じゃがいも こんにゃく	油 棒々鶏ドレッシング	824	32.7
12金	牛乳	わかめごはん 大根と生揚げのみそ汁 たこメンチ ごぼうサラダ カットいよかん	あさり 生揚げ みそ タコメンチ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう きゅうり いよかん	わかめごはん	油 ごまドレッシング	809	25.5

## 2月 給食たより

## せつぶん 節分のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いり大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼(=邪気)を払い、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、ひいらぎいわしともいいます。ひいらぎの葉のトゲトゲや、いわしのにおいを鬼が嫌うとされ、家の入口や門に飾って鬼を追い払います。



### 栄養相談日

日時 2月24日(水)  
午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎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。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1日 [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 彩り豚丼の具	豆腐 みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳 わかめ	人参 水菜	えのき しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん 三温糖 しらたき	油	818	34.3
16火	牛乳	もやしコーンラーメン 春巻き ツナひじきサラダ	豚肉 春巻き ツナ	牛乳 ひじき	人参	しょうが もやし にんにく ねぎ コーン キャベツ	中華麺	油 中華ドレッシング	794	30.6
17水	牛乳	ごはん ほうれん草のすまし汁 海の桜鮎竜田揚げ 切干大根の炒め煮 フルーツキャロットゼリー	豆腐 あさり かんばち 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	えのき 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖 フルーツキャロットゼリー	油	779	30.3
18木	牛乳	チーズパン ミネストローネ ヘルシーローストチキン 三色サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	セロリー もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ	チーズパン じゃがいも 三温糖 マカロニ	油 玉ねぎドレッシング	794	35.9
19金	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフライ③ 四川風麻婆豆腐	ベーコン わかさぎ③ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	803	24.7
22月	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも 三 温糖	油 かんきつドレッシング	904	30.0
24水	牛乳	ごはん トックスープ ヤンニョムチキン ナムル	豚肉 卵 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが	ごはん トック 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	908	32.8
25木	牛乳	子供パン クラムチャウダー カレーコロッケ コールスローサラダ	ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜	子供パン カレーコロッケ	油 フルクトドレッシング	914	25.7
26金	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	生揚げ みそ さば 大豆	牛乳 ひじき	人参	白菜 えのき 干ししいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	804	34.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 836	平均 摂取1人1日 の16.0%
給食回数 18回									基準 830	基準 1人1日 の13~20%
※太字は本庄または上里産の野菜です										

## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

