

# 2月 学校給食献立予定表 中コース

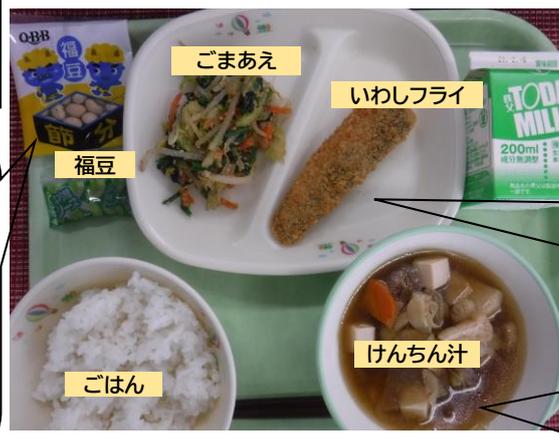
上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

| 日・曜日 | 飲料      | 料理名  | 1群  | 2群                         | 3群                        | 4群                                       | 5群                         | 6群                      | 1食分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|---------|--|---|----------------------------|---------------------------|--|----------------------------|-------------------------|------------|---------|
| 1水   | 牛乳      | ごはん<br>呉汁<br>深谷ねぎメンチカツ<br>かてめしの具                       | 大豆 みそ<br>豆乳 鶏肉<br>深谷ねぎ<br>メンチカツ<br>高野豆腐 ちくわ | 牛乳                         | 人参                        | 大根 しめじ<br>白菜 ねぎ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>こんにゃく | ごはん 三温糖                    | 油                       | 820        | 32.4    |
| 2木   | 牛乳      | バターロール<br>ラビオリトマトスープ<br>鮭のチーズ焼き<br>グリーンサラダ<br>マスカットゼリー | 鮭   | 牛乳<br>チーズ                  | 人参 トマト<br>ほうれん草<br>ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ<br>コーン にんにく<br>きゅうり             | バターロール<br>ラビオリ<br>マスカットゼリー | オリーブ油<br>イタリアンドレッシング    | 814        | 33.6    |
| 3金   | 牛乳      | ごはん<br>けんちん汁<br>いわしフライ(ソース)<br>ごま和え<br>福豆              | 豆腐 油揚げ<br>いわしフライ<br>福豆                      | 牛乳                         | 人参<br>ほうれん草               | ごぼう 大根<br>干しいたけ<br>こんにゃく ねぎ<br>もやし キャベツ  | ごはん<br>さといも<br>三温糖         | 油 ごま                    | 737        | 27.1    |
| 6月   | 牛乳      | ごはん<br>中華スープ<br>かにしゅうまい③<br>シャージャソ豆腐                   | ベーコン<br>かにしゅうまい<br>豚肉 生揚げ                   | 牛乳                         | 人参<br>チンゲンサイ<br>ピーマン      | コーン ねぎ<br>にんにく しょうが<br>干しいたけ<br>たけのこ     | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉          | 油 ごま油                   | 795        | 30.4    |
| 7火   | 牛乳      | 五目うどん<br>いか天ぷら<br>青菜とじゃこのサラダ                           | 豚肉 なた<br>油揚げ<br>いか天ぷら                       | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ          | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜        | 干しいたけ<br>ねぎ コーン<br>キャベツ                  | 地粉うどん                      | 油<br>玉ねぎドレッシング          | 790        | 36.6    |
| 8水   | 牛乳      | ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>五目厚焼き玉子<br>彩り豚丼の具                  | 油揚げ みそ<br>五目厚焼き玉子<br>豚肉                     | 牛乳                         | 人参                        | 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが ごぼう<br>しらたき<br>グリーンピース    | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖        | 油                       | 778        | 34.0    |
| 9木   | 牛乳      | 子供パン<br>コーンスープ<br>ハンバーグデミソース<br>海藻サラダ                  | 鶏肉<br>ハンバーグ                                 | 牛乳<br>チーズ<br>海藻ミックス<br>わかめ | パセリ                       | 玉ねぎ コーン<br>セロリ<br>こんにゃく<br>キャベツ          | 子供パン<br>三温糖                | オリーブ油<br>棒棒鶏ドレッシング<br>油 | 907        | 33.8    |
| 10金  | 飲むヨーグルト | ごはん<br>豚汁<br>白身魚フライ(ソース)<br>花野菜サラダ                     | 豚肉 油揚げ<br>みそ<br>白身魚フライ                      | 飲むヨーグルト                    | 人参<br>ブロッコリー              | ごぼう こんにゃく<br>大根 干しいたけ<br>ねぎ<br>カリフラワー    | ごはん<br>さといも                | 油<br>和風ドレッシング           | 760        | 28.6    |
| 13月  | 牛乳      | ごはん<br>玉子わかめスープ<br>チヂミ<br>ピピンパの具<br>キャンディーチーズ②         | 卵 豚肉  | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ           | 人参<br>チンゲンサイ<br>ほうれん草     | ねぎ しょうが<br>にんにく ぜんまい<br>白菜キムチ もやし        | ごはん<br>片栗粉<br>チヂミ<br>三温糖   | ごま油 ごま                  | 775        | 31.5    |

## 2月 給食たより

節分には、「季節を分ける」という意味があり、主に「立春」の前日を指します。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、1年が始まる重要な日と考えられています。また、季節の変わり目は、邪気が入りやすいと考えられおり、この邪気を払うため「豆まき」などの行事が行われています。

中コースは  
2/3(金)  
に提供!!



「福豆」  
季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、鬼の仕業だと考えられていました。そのため、鬼がやってこないように季節の変わり目の前日にあたる節分に大豆をまくようになったといわれています。

魔の目(=災い)を払う  
魔滅(=災いを滅ぼす)  
という意味に通じることから豆まきが風習になりました。



「ひいらぎいわし」  
節分には、ひいらぎいわしを玄関に飾り、鬼を家に入れないようにする慣習があります。ひいらぎの葉のとげといわしを焼いた匂いを鬼が嫌がると考えられているのです。

「けんちん汁」  
関東地方では、節分にけんちん汁を食べる習慣があります。具だくさんで体を温めてくれるけんちん汁は、寒い時期によく食べられていて、節分にも恒例になりました。

給食センターでは、献立やおすすしレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・ツイッターをご覧ください!

Twitter

おすすめ給食レシピ

栄養相談日

日時 2月22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

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食分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|--|----|---|---|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------|---------|
| 14火  | 牛乳 | もやしコーンラーメン<br>春巻き<br>ツナひじきサラダ   | 豚肉 春巻き<br>ツナ                                | 牛乳<br>ひじき            | 人参                    | しょうが にんにく<br>もやし ねぎ<br>コーン キャベツ   | 中華麺                              | 油<br>玉ねぎドレッシング  | 757        | 28.6    |
| 15水  | 牛乳 | ごはん<br>大根と生揚げのみそ汁<br>たこメンチ<br>さといものそぼろ煮                                     | あさり 生揚げ<br>みそ 鶏肉<br>たこメンチ                   | 牛乳                   | 人参<br>ほうれん草           | 大根 ねぎ<br>玉ねぎ<br>グリーンピース           | ごはん<br>さといも<br>三温糖               | 油               | 743        | 28.4    |
| 16木  | 牛乳 | 子供パン <b>トルコ献立</b><br>バルクチョコバス<br>チキンケバブ<br>マカロニサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)<br>ヨーグルト | たら 鶏肉                                       | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参<br>パセリ             | 玉ねぎ にんにく<br>レモン キャベツ<br>コーン       | 子供パン<br>じゃがいも<br>マカロニ            | 油<br>ノンエッグマヨネーズ | 830        | 36.8    |
| 17金  | 牛乳 | もち麦ごはん<br>シーフードカレー<br>かりかり大豆<br>ほうれん草サラダ                                    | いか えび<br>あさり 大豆                             | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ    | 人参<br>ほうれん草           | 玉ねぎ りんご<br>きゅうり                   | もち麦ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖           | 油<br>香味塩ドレッシング  | 800        | 34.5    |
| 20月  | 牛乳 | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>わかさぎフリッター③<br>生揚げの五目煮<br>コーヒー牛乳の素                         | 豆腐 みそ<br>わかさぎ<br>フリッター<br>豚肉 生揚げ            | 牛乳                   | 人参 小松菜                | しめじ たけのこ<br>干しいたけ<br>玉ねぎ キャベツ     | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉<br>ミルク<br>コーヒー | 油               | 754        | 26.2    |
| 21火  | 牛乳 | 肉うどん<br>大豆入り野菜かき揚げ<br>わかめサラダ  | 豚肉 なると                                      | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>にら              | しょうが<br>まいたけ<br>ねぎ コーン<br>キャベツ    | 地粉うどん<br>大豆入り野菜<br>かきあげ          | 油<br>中華ドレッシング   | 777        | 27.3    |
| 22水  | 牛乳 | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>ぶりの照り焼き<br>大豆の磯煮   | 油揚げ みそ<br>みそ ぶり<br>大豆                       | 牛乳<br>ひじき            | 人参                    | 白菜 えのき<br>しらたき<br>干しいたけ           | ごはん 三温糖                          | 油               | 716        | 30.6    |
| 24金  | 牛乳 | ごはん<br>だまこもち汁<br>揚げ鶏のレモン風味<br>じゃがいものカレー煮                                    | 油揚げ 鶏肉<br>豚肉                                | 牛乳                   | 人参 小松菜<br>いんげん        | 大根 レモン<br>玉ねぎ こんにゃく               | ごはん<br>だまこもち<br>片栗粉 三温糖<br>じゃがいも | 油               | 906        | 34.0    |
| 27月  | 牛乳 | ごはん<br>根菜のみそ汁<br>鮭フライ(ソース)<br>チーズサラダ<br>カットデコボン                             | 油揚げ みそ<br>鮭フライ                              | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>フロccoliー<br>小松菜 | 大根 ごぼう<br>れんこん<br>ねぎ きゅうり<br>デコボン | ごはん<br>さといも                      | 油<br>玉ねぎドレッシング  | 802        | 30.6    |
| 28火  | 牛乳 | ちゃんぽん麺<br>ねぎ塩まんじゅう②<br>白菜とハムのサラダ<br>アーモンドフィッシュ                              | 豚肉<br>さつま揚げ<br>なると いか<br>あさり ハム<br>ねぎ塩まんじゅう | 牛乳<br>アーモンド<br>フィッシュ | 人参                    | もやし キャベツ<br>コーン 白菜<br>きゅうり        | 中華麺                              | 油<br>かんきつドレッシング | 781        | 37.1    |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数19回 ※太字は本庄または上里産です |    |   |   |                      |                       |                                   |                                  |                 | 792        | 31.7    |
|  |    |   |   |                      |                       |                                   |                                  |                 | 基準         | 27~     |
|  |    |   |   |                      |                       |                                   |                                  |                 | 830        | 41.5    |

給食に欠かせない大豆

大豆には、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、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

また、大豆は様々な食品や調味料などに加工されます。しょうゆやみそ、大豆油は、毎日の給食で大活躍しています！

