

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	13歳 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	山型食パン 白菜のクリームスープ ハムカツ(パッパルス) グリーンサラダ	ベーコン あさり ハム	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	山型食パン 薄力粉 パン粉	油 イタリアド レッヅング	861	33.3
2金	牛乳	ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き おひたし 福豆	豆腐 油揚げ いわし 澱粉付き 福豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ 干しいたけ	ごはん 里芋 三温糖	油	810	32.6
5月	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 五目玉子焼き キムたくごはんの具	あさり 豆腐 みそ 豚肉 五目玉子焼き	牛乳 わかめ	人参	えのき 玉ねぎ 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん	ごま油	756	34.0
6火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ 揚げちりめん	人参 小松菜	エリンギ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん	ごま油 油 柑橘ド レッヅング	794	35.5
7水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 大根と鶏肉の煮物	油揚げ 豆腐 鮭 鶏肉 みそ	牛乳	人参	白菜 えのき レモン しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	761	36.4
8木	ヨーグルト	メロンパン 中央特製スープ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ	ウインナー 鶏肉	飲むヨーグルト チーズ	人参 ブロッコリー	ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	メロンパン じゃがいも マカロニ パン粉	オリーブ油 玉ねぎド レッヅング	756	36.3
9金	牛乳	ごはん 野菜碗 豆腐ハンバーグ おろしソース 里芋のそぼろ煮	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 里芋 三温糖	油	812	30.0
13火	牛乳	広東麺 ねぎ塩まんじゅう② フルーツヨーグルト和え	豚肉 ねぎ塩まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ パイン 黄桃 白桃 みかん	中華麺 片栗粉	ごま油	778	31.6
14水	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ③ ピビンバの具	豆腐 ぎょうざ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	818	30.2
15木	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ 白身魚のフライ(パッパルス) イズミルキョフデ	白身魚フライ ミートボール ひよこ豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンピース	ツイストパン	油	882	33.9

2月 給食だより

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の栄養バランスに注意し、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

すごいぞ! 豆の力!

立春の前日は二十四節気の一つ「節分」です。今年も2月3日で、給食では1月31日から3コース順に節分献立を取り入れていきます。節分といえは豆まきですね。関東地方では大豆、関西地方では落花生をまく風習があります。豆は、含まれる栄養素で大きく2つに分けられます。その他にも、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。

ポリフェノール
抗酸化作用のあるポリフェノールは、抗アレルギー作用や免疫力を高める効果があります。

炭水化物を多く含むグループ



たんぱく質・脂質を多く含むグループ



ビタミン
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1、脂質の代謝に必要なビタミンB2など、ビタミン類を豊富に含みます。

食物繊維
豆には、腸の動きを活発にする不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

残った福豆もアレンジでもっとおいしく!

【青のり大豆】
炒り大豆(福豆) 30g
バター又は油 小1
砂糖 小1
しょうゆ 小1/3
青のり 小1/2

作り方
①鍋にバターと三温糖を溶かす。
②炒り大豆を入れる。
③しょうゆを入れる。
④青のり、ごまで和える。

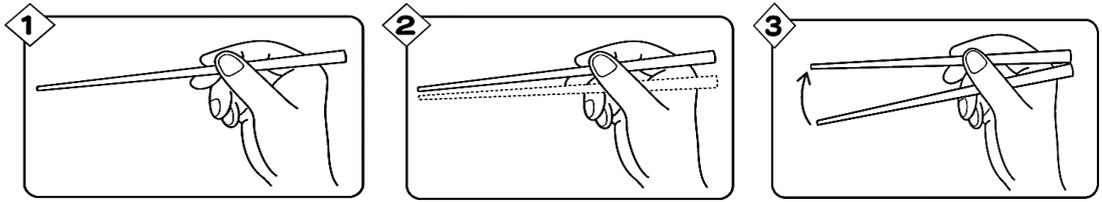
4人分

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]
16金	ヨーグルト	もち麦ごはん 南小カレー チキンナゲット③ クルトンきゅうりサラダ	豚肉 チキンナゲット	飲むヨーグルト	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご れんこん キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも クルトン	油 イタリアドレッシング	910	30.5
19月	牛乳	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	豆腐 卵 さば 大豆	牛乳 ひじき	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき しらたき 干しいたけ	ごはん 片栗粉 三温糖	油	772	37.2
20火	牛乳	応援うどん ウインナーの香味揚げ チーズサラダ カットいよかん	豚肉 油揚げ みそ ウインナー	牛乳 青のり チーズ	人参 かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	ごぼう れんこん まいたけ キャベツ きゅうり いよかん	地粉うどん 薄力粉	ごま油 玉ねぎドレッシング	898	37.2
21水	牛乳	ごはん 中華スープ わかさぎフリッター③ 四川風麻婆豆腐	ベーコン わかさぎフリッター 豚肉 豆腐	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	コーン きくらげ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	798	28.9
22木	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き ハムと大根のサラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり	フラワーロール 三温糖 カップデザート	ごま油 玉ねぎドレッシング	861	34.9
26月	牛乳	ごはん 小松菜と大根のみそ汁 里芋コロケ ソイ丼の具	みそ ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 なら 小松菜	大根 えのき	ごはん 里芋コロケ 三温糖	油	851	32.1
27火	牛乳	みそラーメン チーズはんぺんフライ 野菜炒め	豚肉 みそ チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参 なら ほうれん草	にんにく もやし しょうが コーン キャベツ エリンギ	中華麺	ごま油 油	807	34.6
28水	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 さばの西京揚げ 切干大根の炒め煮	油揚げ みそ さば西京漬け あさり	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 切干大根	ごはん おじゃがもち 三温糖	油	898	31.3
29木	牛乳	リトフラスパソ(いちご) ャム メキシカンスープ 野菜グラタン ツナサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	リトフラスパソ じゃがいも 三温糖 野菜グラタン いちご ャム	油 香味塩ドレッシング	842	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 ※太字は本庄または上里産です									824	31.3
									基準	27~
									830	41.5

2月 給食だより

正しくもてていますか？日本の食文化に欠かせない「箸」！

和食の食事作法は「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、箸の使い方はとても重要です。日本では、飛鳥時代に遣隋使が中国の文化を持ち帰り、その中の箸文化を聖徳太子が取り入れたことから広まったと言われています。



正しいえんぴつもち方で、箸を一本 もう一本の箸を親指の付け根から持つ。
 中指とくすり指の間に通す。
 上の箸だけを動かすように使う。



正しいもち方をすればつかんだり切ったり自由自在に。食事作法も美しく見えます。

箸の使い方のタズー「嫌い箸」をしていませんか？

お箸を使うときのお行儀が悪いとされる行為を「嫌い箸」と言います。箸使いのマナーを守って食事時間を楽しく、気持ちよく過ごしましょう。



栄養相談日

日時：2月21日(水)
午後1:30 ~ 4:00

場所：本庄上里
学校給食センター
☎0495 (24) 2621