



2月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)
		主食(添加物)	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1	水	ごはん	○	三芳産里芋の芋の子汁 メンチカツ 変わりおひたし ★卓上ソース	ごはん、 里芋 、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、メンチカツ、ショルダーハム、糸けずりぶし	にんじん 、だいこん、しめじ、えのきだけ、 ほうれんそう 、キャベツ、ホールコーン	664 839	24.0 29.7
2	木	コッペパン スライス	コ ミ ル ク	キャロットポタージュ ロングウイナーのケチャップかけ 青菜のソテー	コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	コーヒーマルク、ベーコン、鶏小間、牛乳、粉チーズ、生クリーム、ロングウイナー、豚小間	にんじん 、たまねぎ、にんじんペースト、パセリ、生姜、にんにく、ホールコーン、チンゲンサイ、水菜、キャベツ	708 875	24.0 29.7
3	金	ごはん	○	いわしのつみれ汁 豚肉と茎わかめの生姜炒め 源氏豆	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、いわしボール、かまぼこ(鬼型)、木綿豆腐、豚小間、くわわかめ、大豆	生姜、 にんじん 、だいこん、干しいたけ、 こまつな 、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ	675 821	29.8 36.9
6	月	ごはん	○	三芳産かぶと小松菜のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ ひじき入りきんぴら	ごはん、米油、ごま油、でん粉、白いりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、白身魚粉付き、豚ももせん切り肉、ひじき	かぶ 、たまねぎ、 こまつな 、 にんじん 、さやえんどう、ごぼう	650 788	28.2 33.8
7	火	ごはん	○	もずくの中華風スープ ねぎみそパオズ(2個) 焼豚キムチ丼の具 ●ヨーグルト(中学のみ)	ごはん、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、もずく、ねぎみそパオズ、焼き豚、なると、ヨーグルト(中学のみ)	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、セロリ、はくさいキムチ、万能ねぎ	627 783	27.6 35.0
8	水	埼玉産 地粉うどん	○	カレー南蛮汁 ささかまの磯辺あげ (小1個、中2個) おからサラダ	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、なると、笹かまぼこ、あおのり、おから	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、長ねぎ、ホールコーン、えだ豆	714 870	26.8 32.5
9	木	小:揚げパン (きな粉) 中:JJマール食パン	○	小松菜とハムのスープ ミートボール(小2個、中3個) コールスローサラダ ★卓上イタリアンドレッシング	米油、ツイストパン、きびざとう、JJマール食パン	きな粉、牛乳、鶏小間、ショルダーハム、ミートボール	にんじん 、たまねぎ、しめじ、 こまつな 、生姜、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、ホールコーン	619 730	22.7 27.0
10	金	ごはん	○	三芳産かぶのそぼろ煮 ねぎ入り厚焼きたまご 手作り鮭ふりかけ	ごはん、米油、黒砂糖、でん粉、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、ねぎ入り厚焼き卵、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、あおのり	かぶ 、 にんじん 、たけのこ、生姜、さやいんげん	622 762	28.5 34.7
13	月	ごはん	○	切干大根のみそ汁 鶏のから揚げ甘辛ソース (小1個、中2個) ふるさと漬け	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん 、長ねぎ、切り干し大根、 こまつな 、生姜、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	679 839	26.9 33.6
14	火	バターロール	○	白菜とコーンのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ ホットポテト ●お米のガトーショコラ	バターロール、米油、きびざとう、じゃがいも、お米のガトーショコラ	牛乳、ベーコン、鶏小間、ハンバーグ、ウイナー	たまねぎ、 にんじん 、はくさい、ホールコーン、生姜、パセリ	738 947	25.1 31.9
15	水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 アメリカンドッグ 菜の花のごま和え ★卓上トマトケチャップ	中華麺、米油、ごま油、ミックスパウダー、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、いか、かまぼこ、フランクフルト	にんにく、生姜、 にんじん 、たまねぎ、キャベツ、さやえんどう、菜の花、もやし	674 828	27.5 33.4
16	木	ごはん	○	ハッシュドポーク キャベツとハムのソテー ぼんかん	ごはん、米油、小麦粉	牛乳、豚小間、生クリーム、ショルダーハム	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、マッシュルーム、トマトピューレー、生姜、キャベツ、ぼんかん	689 817	19.5 22.9
17	金	ごはん	○	肉じゃが さばのみそだれかけ こがねもやし	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、さばの切り身、赤みそ	にんじん 、生姜、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、もやし、ピーマン	648 779	26.6 31.7
20	月	わかめごはん	○	だまっこ汁 赤魚の白醤油焼き 三芳産小松菜のごま炒め	わかめごはん、米油、だまこもち、白いりごま	牛乳、鶏小間、赤魚の白醤油漬、白ちくわ	にんじん 、ごぼう、だいこん、長ねぎ、水菜、生姜、 こまつな 、もやし	577 741	24.2 29.8
21	火	小:JJマール食パン 中:揚げパン (きな粉)	○	オニオンスープ ベーコンチーズポテトオムレツ ペンネソテー	JJマール食パン、米油、ツイストパン、きびざとう、ペンネマカロニ	きな粉、牛乳、鶏小間、ウイナー、ベーコンチーズポテトオムレツ、ショルダーハム	たまねぎ、 にんじん 、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	638 845	24.1 30.5
22	水	ごはん	○	ワンタンスープ 豚肉ともやしのオイスター炒め つぼ漬け	ごはん、ワンタン、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豚ももせん切り肉	にんじん 、もやし、はくさい、長ねぎ、生姜、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、つぼ漬け	621 762	25.5 31.5
23	木	ソフトフランス パン	○	ミネストローネスープ 白身魚フライ 切干大根とツナのサラダ ★卓上ソース	ソフトフランスパン、米油、じゃがいも、ツイストマカロニ、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、白身魚フライ、まぐろ油漬	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 かぶ 、パセリ、セロリ、トマトピューレー、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり	647 801	24.0 28.5
24	金	麦ごはん	○	チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー いよかん(小1個、中2個)	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、ウイナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、 ほうれんそう 、ホールコーン、キャベツ、いよかん	715 919	22.1 27.0
27	月	ごはん	○	こづゆ いかのかりん揚げ(2個) 高野豆腐の炒め煮	ごはん、玉ふ、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、ホタテフレーク、いか、豚ひき肉、高野豆腐	にんじん 、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん、生姜、にんにく、 こまつな	647 850	29.2 39.5
28	火	黒パン	○	ポトフスープ チキンのフレーク焼き ブロッコリーとツナのサラダ	黒パン、米油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、ごま油、きびざとう	牛乳、豚もも角切り肉、鶏切り身、粉チーズ、まぐろ油漬	たまねぎ、 にんじん 、セロリ、はくさい、パセリ、生姜、ブロッコリー、キャベツ	639 819	29.9 37.8

20回 ※献立は材料の都合で若干変更もあります。
 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。
 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、**太字**で記載してあります。

給食だより **かぜの予防 3つのポイント**

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをとる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける

手洗い・うがいを忘れずに!

かぜをひいたら **どんな食べ物をとればいいのか?** **ビタミン・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。 **炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など **ごはん** **めん類** **いも類** はちみつなど **にんじん** **かぼちゃ** **ほうれんそう** **キウイフルーツ** **みかん** など