



# 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	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	木	ごはん	○	ワントンスープ ジャージャン豆腐 つぼ漬け ぼんかん	ごはん、ワントン、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、厚揚げ、豚小間、赤みそ	にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、生姜、キャベツ、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、つぼ漬け、ぼんかん	633 766	23.7 28.5	
2	金	ごはん	○	いわしのつみれ汁 スタミナ焼肉 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)、白みそ、赤みそ、豚肩ロース肉、大豆	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、生姜、長ねぎ、こまつな、にんにく、にら	701 848	29.9 35.6	
5	月	ごはん	○	豚汁 さばの塩焼き ひじき入りおひたし	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さばの切り身、ショルダールム、ひじき、糸けずりぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ほうれんそう、もやし	635 775	28.3 34.4	
6	火	小:揚げパン(きな粉) 中:ココアマール食パン	○	白菜とコーンのスープ ミートボールの甘酢あん(小2個・中3個) ベーコンとパンネのソテー	ツイスト、米油、きびざとう、ココアマール食パン、じゃがいも、ペンネマカロニ	きな粉、牛乳、鶏小間、ミートボール(甘酢あん)、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、はくさい、パセリ、生姜、キャベツ、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	668 804	23.9 29.0	
7	水	ごはん	○	沢煮椀 カレイの米粉フライ ささみとキャベツのレモン和え ●ヨーグルト	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚ももせん切り肉、木綿豆腐、カレイの米粉フライ、ささ身、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、糸みつば、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	644 770	27.9 33.1	
8	木	わかめごはん	○	三芳産芋の子汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根とツナのサラダ	わかめごはん、 <b>鷹芋</b> 、きびざとう、でん粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マネズ	牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんじん、しめじ、えのきだけ、こんにゃく、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり	677 847	28.8 34.3	
9	金	コッペパン スライス	○	スパゲッティナポリタン ロングウイナー いよかん(小1個・中2個)	コッペパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、ショルダーハム、粉チーズ、ロングウイナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレー、いよかん	667 876	26.6 34.1	
13	火	ごはん	○	和風ポテトボールスープ ホッケのねぎみそ焼 三芳産ほうれん草と白滝の炒め物	ごはん、米油、ポテトボール、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、ホッケねぎみそ漬、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、長ねぎ、しらたき、ほうれんそう	633 759	29.5 35.2	
14	水	はちみつパン	○	ABCマカロニスープ ささみのカリカリフライ パリジャンツナサラダ ●お米のガトーショコラ ★卓上ソース	はちみつパン、 <b>アルファパット</b> 、米油、小麦粉、 <b>ソル</b> 、きびざとう、お米のガトーショコラ	牛乳、豚小間、ささみ切り身、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	640 796	26.1 32.6	
15	木	麦ごはん	○	野菜ときのこのカレー 水菜とウイナーのソテー 福神漬	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、まいたけ、しめじ、ホールトマト、セロリ、キャベツ、水菜、福神漬	698 902	22.4 27.6	
16	金	ごはん	○	じゃが豚キムチ 厚焼きたまご 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚肩ロース肉、厚焼きたまご、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、白ちくわ、ひじき	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、にら、はくさいキムチ、干しいたけ	676 822	26.2 31.4	
19	月	ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 菜の花のおひたし	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けずりぶし	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、生姜、菜の花、ほうれんそう、もやし	720 889	26.9 32.9	
20	火	ごはん	○	あらははんぺんのすまし汁 さわらの西京焼き かてめしの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、あらははんぺん、さわらの西京漬、鶏小間、油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう	619 756	29.6 36.2	
21	水	中華麺	○	わかめラーメン汁 春巻き あんにん豆腐	中華麺、米油、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、わかめ、春巻き	生姜、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、メンマ、長ねぎ、甘夏缶、パイン缶、白桃缶	646 786	22.9 27.3	
22	木	こどもパン スライス	○	クラムチャウダー ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツのマリネ	こどもパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	コーヒーミルク、ベーコン、鶏小間、あさり、牛乳、生クリーム、 <b>ルガ</b>	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、セロリ、キャベツ、きゅうり	732 929	26.1 33.0	
23	金	ごはん	○	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ ふるさと漬	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、厚揚げ、赤みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、生姜、さやいんげん、干しいたけ、かぼちゃ、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	658 794	23.8 28.3	
26	月	小:ココアマール食パン 中:揚げパン(きな粉)	○	ミネストローネスープ チーズ入りオムレツ 水菜とツナのサラダ ★卓上イタリアンドレッシング	ココアマール食パン、ツイスト、米油、きびざとう、じゃがいも、シェルマカロニ	きな粉、牛乳、ベーコン、豚ひき肉、チーズオムレツ、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、水菜、ホールコーン、キャベツ	687 889	28.0 34.8	
27	火	ごはん	○	白菜とじゃがいものみそ汁 鶏肉のおろしソースかけ 手作りふりかけ	ごはん、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし、あおりのり	にんじん、はくさい、もやし、長ねぎ、だいこん、ゆかり	628 761	28.5 33.9	
28	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 ちくわのカレー揚げ(小1個・中2個) 三芳産ほうれん草とコーンのサラダ	地粉うどん、黒砂糖、米油、小麦粉、きびざとう	牛乳、油揚げ、豚小間、なると、カットちくわ、ささ身	たまねぎ、長ねぎ、水菜、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	635 841	26.6 35.2	
19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。							平均栄養量	663 822	26.6 32.5
								基準栄養量	640 820	24.0 30.0

## 給食だより

## 食事のマナー、守れていますか?

今のクラスで給食を食べるのも、残すところあと2か月です。5月の給食だよりで食事のマナーについてお話したことを覚えていますか?下の6つの項目において、給食時間を思い出しながら、食事のマナーを守れているか確認してみましょう。できていないと思ったら、新年度を迎えるまでに改善できるといいですね。食事のマナーも意識しながら、給食時間を過ごしてみてください。

 食事の前は、必ず手を洗った。	 食事の前後のあいさつをしっかりと。	 正しい姿勢で食べた。	 正しいはしの持ち方で食べた。	 友だちと楽しく食べた。	 好き嫌いを残さず食べた。
--------------------	-----------------------	----------------	--------------------	-----------------	------------------

### 大豆

2月3日は節分です。「鬼は外!福は内!」と言いながら豆をまきますね。豆まきには、炒った「大豆」が使われます。大豆は良質なたんぱく質を多く含んでおり、免疫力を向上させる効果があります。

良質なたんぱく質を含む食べ物といえば「肉」ですよね。なんと、大豆には、その「肉」と同じくらい良質なたんぱく質が含まれているのです。このことから、大豆は『畑の肉』とも呼ばれています。また、食物繊維も多く含まれているので便秘予防にもなりますね。

大豆には豆腐や納豆、みそなどいろいろな加工品もあります。『畑の肉』でかぜに負けない元気な体をつくりましょう。