



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 月	ごはん	○	豚汁 チキンチキンごぼう 鯛めしの具	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう、黒ざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉、真鯛角切り、油揚げ	だいこん、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、 長ねぎ 、ごぼう、生姜、小ねぎ	738 911	32.9 41.3	
2 火	ごはん	○	いわしつみれのみそ汁 ゆで豚のアップルソース和え 源氏豆	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、かまぼこ(鬼型)、いわしボール、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豚小間、大豆	にんじん 、だいこん、 こまつな 、生姜、にんにく、たまねぎ、アップルソース	709 873	33.7 41.6	
3 水	埼玉産 地粉うどん	○	わかめうどん汁 菜の花の手作りかき揚げ ぼんかん	地粉うどん、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、わかめ、さつま揚げ	にんじん 、干しいたけ、 長ねぎ 、菜の花、たまねぎ、たけのこ、ホールコーン、ぼんかん	634 768	24.9 30.1	
4 木	小：揚げパン (キャラメル) 中：食パン	○	ポトフスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 枝豆入りごぼうサラダ	ツイストパン、米油、キャラメルパウダー、食パン、じゃがいも、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ウインナー、ミートボールのケチャップ煮、ショルダーハム	たまねぎ、 にんじん 、キャベツ、パセリ、ごぼう、えだ豆	653 723	21.8 28.4	
5 金	ごはん	○	チンゲン菜とえび団子のスープ フヨウタン~オムレツの甘酢あんかけ~ 高野豆腐のあっさりマーボー	ごはん、春雨、でん粉、きびざとう、米油	牛乳、鶏小間、えび団子、プレーンオムレツ、鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん 、たまねぎ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、 長ねぎ 、たけのこ、干しいたけ、 こまつな	610 757	27.6 34.4	
8 月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 手作り磯辺鶏天(小学1個・中学2個) ごぼうとちくわのみそ炒め	ごはん、でん粉、きびざとう、小麦粉、米油、芝麻醬、白すりごま	牛乳、肉団子、鶏切り身、あおのり、白ちくわ、白みそ	たまねぎ、 かぶ 、 こまつな 、ごぼう、 にんじん	642 863	25.1 35.9	
9 火	ごはん	○	肉じゃが かんばちの照り焼き 三芳産小松菜ともやしのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、かんばちの照り焼き	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、もやし、 こまつな	631 767	30.1 36.0	
10 水	ソフトフランス パン	○	スパゲッティナポリタン キャベツメンチカツ りんご	ソフトフランスパン、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、キャベツメンチカツ	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、りんご	624 832	22.0 28.7	
12 金	ごはん	○	みんなのチキンカレー 水菜とツナのサラダ 手作りスイートポテトタルト	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう、 さつまいもペースト 、タルトカップ	牛乳、鶏角切り肉、まぐろ油漬、生クリーム、卵	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、キャベツ、水菜、きゅうり	760 914	26.3 31.6	
15 月	ごはん	○	なめこ汁 ハンバーグのきんぴらソースかけ 三芳産小松菜のごま炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、鶏ひき肉	にんじん 、なめこ、 長ねぎ 、ごぼう、さやえんどう、もやし、 こまつな	660 847	28.2 36.4	
16 火	ごはん	○	筑前煮 かんばちの竜田揚げ 菜の花のごま和え	ごはん、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏角切り肉、さつま揚げ、かんばちの竜田揚げ	にんじん 、だいこん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやえんどう、菜の花、 ほうれんそう 、もやし	643 777	31.1 37.5	
17 水	中華麺	○	タンタン麺汁 いかパオズ(2個) フルーツ入りナタデココヨーグルト	中華麺、米油、黒ざとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、いかパオズ、ヨーグルト	生姜、にんにく、 長ねぎ 、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ、みか缶、りんご缶、ナタデココ	691 825	31.7 37.6	
18 木	小：食パン 中：揚げパン (キャラメル)	○	ABCマカロニスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ ココロポテトサラダ	食パン、ツイストパン、キャラメルパウダー、米油、アラビアゴム、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、スコッチエッグ、まぐろ油漬	にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、キャベツ、 ほうれんそう 、きゅうり	611 839	25.3 28.8	
19 金	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 ココロ鯛の甘酢がらめ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、真鯛角切り、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	もやし、 長ねぎ 、たまねぎ、小ねぎ、 にんじん 、干しいたけ、糸こんにゃく	689 851	33.0 40.9	
22 月	ごはん	○	中華あんかけ 揚げぎょうざ(2個) いよかん(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、でん粉	牛乳、豚小間、なると、うずら卵、えび、ぎょうざ	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、はくさい、さやえんどう、いよかん	648 843	25.0 31.5	
24 水	フラワーロール オランダ給食	○	グロンテスープ~肉団子入り野菜スープ~ ケベリング~たらフライ~ スタンポット ~三芳産ほうれん草入りマッシュポテト~ バックタルタルソース	フラワーロール、米油、じゃがいも、タルタルソース	牛乳、肉団子、たらフリッター、ウインナー	にんじん 、たまねぎ、セロリ、キャベツ、 長ねぎ 、さやいんげん、 ほうれんそう	661 842	22.8 28.5	
25 木	カレー味ごはん	○	カラフル野菜スープ チキンのフレーク焼き クリームソース	カレー味ごはん、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレーク、米油、バター、小麦粉	コーヒーミルク、豚小間、鶏切り身、鶏小間、粉チーズ、牛乳	にんじん 、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、 ほうれんそう 、マッシュルーム、しめじ	724 919	29.3 37.8	
26 金	ごはん	○	三芳産かぶと鶏肉のみそ煮 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 塩こうじの和風チンジャオロース	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、とうふバーグ、豚せん切り肉	生姜、 にんじん 、ごぼう、 かぶ 、三角こんにゃく、さやいんげん、にんにく、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	651 800	32.0 39.5	
18回	<p>※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。</p>						平均栄養量	666 831	27.9 34.8
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(2月分) 口座振替日は3月1日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



2月24日(水)は
**MIYOSHI
オリンピック
給食!**

三芳町はオランダのホストタウン!
みなさんはクロケットが好きですか?
実は日本のクロケットはオランダの「クロケット」をもとにしたものだと言われています。特徴は「たわら型で衣が厚く、中身がホワイトソース」であること。
オランダの人々は、このクロケットが大好き!町中にクロケットの自動販売機があるほどです。

どうしてバランスがよいのかな? 基本の献立を大☆解☆剖

ご家庭で過ごす時間が増え、食事作りを負担に感じている方も少なくないかもしれません。給食は『食事のお手本』となるように作っています。日々の献立に悩んだり、献立表を眺めてみてください。給食は、以下の4種を組み合わせています。「3色食品群」で考えてみるのも良いですね。

<p>主食 黄</p> <p>米・パン・めんなど 炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜 赤</p> <p>魚介・肉・卵など たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜 緑</p> <p>野菜・果物など ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
---	---	--	---

今年の節分は2月2日です

節分は立春の前日です。2月3日であることが多いので、『節分といえば3日』と考える人もたくさんいると思います。節分が2日になるのはなんと124年ぶり!豆まきをしたり、「ひいらぎいわし」を飾ったりして、災いや邪気を払いましょう。

なるほどポイント

具だくさんの汁物
数種類の野菜と、肉や豆腐などを入れます。汁の量が少なく済み、みそやしょうゆ(塩分量)を減らせます。
飲み物は牛乳
牛乳には五大栄養素がバランスよく含まれます。大人も1日200ml摂りたい食品です。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

●食材産地・放射性物質測定結果
●献立予定表(給食の写真)
●家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話でQRコードを読み取るとアクセスできます。