



# 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	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 さわらのねぎソースかけ 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、きびざとう、車心	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、豚ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、かぶ、にんにく、生姜、長ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	639 819	30.7 39.8
2	水	小：揚げパン (キャラメル) 中：バターロール	○	ラビオリスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) ブロッコリーのマヨサラダ	ツイストパン、キャラメルパウダー、米油、バターロール、ラビオリ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、セロリ、ブロッコリー、ホールコーン、キャベツ	652 820	25.1 32.5
3	木	わかめごはん	○	三芳産小松菜入りいわしのつみれ汁 厚焼きたまご きなこ豆	わかめごはん、きびざとう	牛乳、鶏小間、いわしボール、かまぼこ(鬼型)、厚焼きたまご、炒り大豆、きな粉	にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、生姜	652 837	30.6 38.2
4	金	ごはん	○	鶏肉入りみそけんちん汁 塩こうじの和風チンジャオロース レバーとポテトのケチャップ和え	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、でん粉、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚せん切り肉、豚レバー澱粉付き	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	637 788	31.2 38.7
7	月	ごはん	○	三芳産ほうれんそう入りむらも汁 豚肉の甘辛揚げ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚肩ロース肉、まぐろ油漬	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、生姜、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	707 880	27.8 34.3
8	火	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 さばの生姜みそ焼き 菜の花のごま和え ●埼玉県産ブルーベリークレープ	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、きびざとう、でん粉、白すりごま、埼玉県産ブルーベリークレープ	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、さばの生姜みそ漬	生姜、にんじん、だいこん、三角こんにゃく、さやえんどう、もやし、菜の花、きゅうり	745 927	29.9 37.5
9	水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) ぼんかん	中華麺、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ	生姜、にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、キャベツ、長ねぎ、ぼんかん	616 784	24.7 30.7
10	木	ごはん	○	根菜のごま汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ ひじきの炒め煮	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、ひじき、油揚げ	生姜、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、干しいたけ、えだ豆、糸こんにゃく	659 848	29.2 37.9
14	月	ソフトフランスパン	○	三芳産にんじん入り 豆乳キャロットポタージュ チリコンカン 手作りスイートポテトタルト	ソフトフランスパン、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油、 <b>さつまいもペースト</b> 、タルトカップ	牛乳、鶏小間、豆乳、豚ひき肉、大豆、生クリーム、卵	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、にんじんペースト、 <b>はくさい</b> 、パセリ、生姜、にんにく、トマトピューレー	642 800	27.0 33.5
15	火	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし みそだれ焼き肉 三芳産里芋の青のりタロビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、 <b>里芋</b>	牛乳、肉団子、豚肩ロース肉、赤みそ、大豆、あおのり	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	688 852	27.7 33.9
16	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 菜の花の手作りかき揚げ ごぼうと鶏ひきごまみそ炒め	地粉うどん、米油、黒ざとう、小麦粉、きびざとう、芝麻醬、白すりごま	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、ショルダーハム、鶏ひき肉、白みそ	たまねぎ、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、菜の花、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、ホールコーン、ごぼう	694 846	30.0 36.6
17	木	ごはん	ヨーグルト 飲む	ハッシュドポーク ささみのカリカリフライ りんご	ごはん、米油、黒ざとう、小麦粉、コーンフレーク、米粉、でん粉、卵不使用マヨネーズ	飲むヨーグルト、豚小間、ささみ切り身	にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、キャベツ、生姜、りんご	735 897	26.6 33.0
18	金	ごはん	○	豚汁 ほっけの一夜干し 三芳やさいの変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ほっけの一夜干し、厚揚げ	ごぼう、だいこん、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b>	611 752	30.2 36.8
21	月	小：バターロール 中：揚げパン (キャラメル)	○	三芳産かぶのトマトスープ スペイン風オムレツ 水菜とツナのサラダ	バターロール、ツイストパン、キャラメルパウダー、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、スペイン風オムレツ、まぐろ油漬	にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、パセリ、トマトピューレー、セロリ、キャベツ、水菜、きゅうり	585 750	24.6 28.7
22	火	ごはん	○	肉豆腐 ししゃもごまフライ (小学1個・中学2個) ひじきごはんの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、ししゃもごまフライ、鶏小間、ひじき、油揚げ	<b>にんじん</b> 、しらたき、長ねぎ、はくさい、干しいたけ、えだ豆	702 916	31.3 41.3
24	木	麦ごはん	○	キーマカレー ごぼうとちくわのマヨ炒め いよかん(小学1個・中学2個)	麦ごはん、米油、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆、スキムミルク、白ちくわ	にんにく、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、ピーマン、ホールのトマト、チャツネ、セロリ、ごぼう、さやいんげん、いよかん	666 872	28.9 36.2
25	金	ごはん	○	三芳産芋の子汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、 <b>里芋</b> 、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚せん切り肉	<b>にんじん</b> 、だいこん、えのきだけ、生姜、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく	640 815	31.2 39.6
28	月	フラワーロール	○	グロンテススープ~肉団子入り野菜スープ~ キベリング~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~ パ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	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、セロリ、キャベツ、長ねぎ、さやいんげん、にんにく、生姜、 <b>ほうれんそう</b>	643 815	22.8 28.4

※献立は材料の都合で若干変更もあります。

●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	662	28.3
	834	35.4
基準栄養量	650	26.0
	830	34.0

## 給食だより

学校給食費(2月分) 口座振替日は2月28日(金)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3日は  
節分

2月3日は、「節分」です。節分は、季節の変わり目である立春の前日のことをいいます。節分といえば「豆まき」ですが、なぜ節分に豆まきをするのか知っていますか？ 季節の変わり目には、邪気が家に入りやすいと考えられています。邪気を鬼に見立て、邪気(鬼)を追い払うために豆まきをするのです。「邪気を追い払うのになぜ豆なのだろう？」と思う人もいますが、「**魔(ま)を滅(め)つする**」という語呂合わせから豆をまくようになったといわれています。

また、節分には「**糀(かじ)**」を玄関に飾る風習があります。鬼は焼いた糀のおいが嫌いであるため、焼いたいわしの頭を糀に刺して飾ることで、鬼を家へ寄せつけなくさせます。また、糀には棘があるので、棘が鬼の目に刺さることで、家への侵入を防ぎます。



2月28日(月)は  
MIYOSHI  
オリンピック  
給食

寒い季節が長いオランダでは、冷えた体を温めるスープや煮込み料理が家庭料理としてよく作られ、食べられています。今月のメニュー、グロンテススープは野菜がたっぷり入った肉団子のスープです。他にも、豆をどろどろになるまで煮込んだエルテンスープや白アスパラのスープ、マスタードスープなど日本では見かけない色々な種類のスープがあります。

より詳しい情報はHPへ

## 鉄の宝庫 レバー

成長期の体は、鉄の必要量が多いため、鉄不足になりやすいです。鉄は、赤血球中に含まれる「ヘモグロビン」の構成成分です。ヘモグロビンには、血液中の酸素と結びつき、全身に酸素を運ぶ働きがあるため、体内で鉄が不足すると、貧血になったり、疲れやすくなったりします。貧血予防にオススメなのが、鉄を多く含む「レバー」です。4日(金)の給食に「レバーとポテトのケチャップ和え」を提供します。レバーが苦手な人でも食べやすいように、ケチャップ味に仕上げます。

レバーとは、  
肝臓のことだよ

## 夏vs冬

### ほうれんそうが甘いのはどっちの季節？

ほうれんそうは、寒さに長時間さらされると、凍るのを防ぐために、糖度を上げる働きをします。そのため、夏に育てたものより冬に育てたものの方が甘くなるのです。この特性を利用した栽培法で育てられたほうれんそうは、「(寒じめ)ちぢみほうれんそう」として、スーパー等で売られています。栄養面では、「ビタミンC」の含有量が夏のほうれんそうの2倍もあります。ビタミンCの働きは、コラーゲンの合成や鉄の吸収促進等です。甘みも栄養も満点の冬のほうれんそうをご家庭でもぜひ味わってください！

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

携帯電話で二次元コードを読み取ると  
アクセスできます。