



# 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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	木	ごはん	○	三芳産里芋入り根菜のみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、 でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、白 みそ、鶏切り身、まぐろ油 漬け、炒り卵	だいこん、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、 <b>長 ねぎ</b> 、生姜	611 785	27.1 35.0	
2	金	ごはん 節分	○	三芳産小松菜入りいわしのつみれ汁 おろし焼肉 源氏豆	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、白いり ごま	牛乳、いわしボール、かま ぼこ(鬼型)、木綿豆腐、 豚肩ロース肉、大豆	<b>にんじん</b> 、だいこん、干しいた け、生姜、 <b>こまつな</b> 、にんにく、 たまねぎ、ニラ、アップルソース	670 832	30.8 38.4	
5	月	わかめごはん	○	三芳やさいと高野豆腐のみそ汁 かつおカツ 切り干し大根のカレー炒め ★卓上しょうゆ	わかめごはん、米油、 じゃがいも、きびざと う、でん粉	牛乳、鶏小間、高野豆腐、 赤みそ、白みそ、かつおカ ツ、豚小間	<b>にんじん</b> 、ごぼう、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>こまつ な</b> 、切り干し大根、ピーマン	635 839	27.4 35.3	
6	火	ごはん	○	三芳産白菜入りトマトスープ チキンのフレーク焼き 冬やさいのサラダ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざ とう、卵不使用マヨネーズ、米パ ン粉、コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、 鶏切り身、まぐろ 油漬け	にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>はく さい</b> 、パセリ、トマトピューレ、キャ ツ、ホールコ ーン、だいこん、水菜	667 817	27.5 32.7	
7	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産ほうれん草入りきつねうどん汁 いかの天ぷら 三芳産小松菜のおひたし	地粉うどん、米油、黒 ざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、なると、油 揚げ、いか、糸けずりぶし	たまねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ほうれんそ う</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> 、 <b>こまつな</b>	639 808	31.1 40.6	
8	木	ごはん	○	三芳産にんじん入り肉じゃが 厚焼きたまご ひじきの炒め煮	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう	牛乳、豚小間、厚焼きたま ご、ひじき、鶏ひき肉	生姜、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、しら たき、さやいんげん、干しいた け、えだ豆	612 753	25.9 31.3	
9	金	揚げパン (キャラメル)	○	三芳産にんじん入りマカロニスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) カラフルごぼうサラダ	コッパパン、米油、キャラメル ワグ、シロココ、白すり ごま、白いりごま、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、ささみ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、はくさい、 パセリ、生姜、えだ豆、ホール コーン、ごぼう、きゅうり	600 749	25.0 31.4	
13	火	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り和風ポテトボールスープ メンチカツ 手作り鮭ふりかけ ★卓上ソース	ごはん、米油、ポテト ボール、白いりごま	牛乳、鶏小間、メンチカ ツ、ちりめんじゃこ、鮭フ レーク	<b>にんじん</b> 、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ほう れんそう</b> 、 <b>こまつな</b>	648 862	24.2 31.3	
14	水	ごはん	○	みんなのハッシュドポーク 三芳産小松菜と鶏肉のソテー 手作りスイートポテトタルト	ごはん、米油、黒ざとう、米粉、 <b>さつまいもペースト</b> 、きびざとう、タ ルトカップ	牛乳、豚小間、鶏 小間、生クリー ム、卵	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、ホールコーン、 <b>こまつな</b>	710 852	23.1 28.2	
15	木	ごはん	○	三芳産里芋入り芋の子汁 鶏肉のみそだれかけ 三芳産小松菜のごま炒め	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、 きびざとう、でん粉、 白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 鶏切り身、ショルダーハム	<b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、しめじ、え のきだけ、もやし、 <b>こまつな</b>	615 754	33.1 40.4	
16	金	食パン	○	三芳産にんじん入りオニオンスープ ポテトコロケ ごぼつなサラダパンの具	食パン、米油、ポテトコ ロケ、白すりごま、白いり ごま、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、 ウインナー、まぐろ油漬け	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、マッシュ ルーム、オニオンペースト、パセ リ、生姜、ホールコーン、ごぼ う、きゅうり	678 915	23.1 30.6	
19	月	ごはん	○ 中学 250ml	三芳産小松菜入りABCマカロニスープ オムレツのミートソースかけ カレーピラフの具	ごはん、米油、アル ファベットマカロニ、 きびざとう、バター	牛乳、鶏小間、プレーンオ ムレツ、豚ひき肉、ウイン ナー	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、こんにゃく、 <b>は くさい</b> 、 <b>こまつな</b> 、キャベツ、セロ リ、マッシュルーム、ホールコーン	614 809	23.0 30.4	
20	火	ごはん 受験応援献立	○	三芳産里芋入り豚汁 さばの塩焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、さばの切り身、まぐ ろ油漬け	ごぼう、だいこん、 <b>にんじん</b> 、たま ねぎ、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、切り干し大 根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	635 778	29.3 36.2	
21	水	フラワーロール オランダ給食	○	トマトスープ ～肉団子入りトマトスープ～ クワケット～かにクリームコロケ～ スタンポット ～三芳産ほうれん草入りマッシュポテト～ ●ヨーグルト	フラワーロール、米 油、きびざとう、かに クリームコロケ、 じゃがいも	牛乳、肉団子、 ウインナー、ヨーグルト	にんにく、セロリ、 <b>にんじん</b> 、た まねぎ、キャベツ、バジルペ ースト、ドライバジル、トマトピュ ーレ、 <b>ほうれんそう</b>	724 921	24.0 29.2	
22	木	ごはん	○	三芳産にんじん入り春雨スープ ヤンニョムチキン 三芳産小松菜入りビビンバの具	ごはん、米油、春雨、 ごま油、でん粉、オ リーブ油、きびざとう	牛乳、豚小間、鶏切り身、 豚せん切り肉	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、干しいた け、はくさい、さやいんげん、 にんにく、生姜、 <b>長ねぎ</b> 、大豆も やし、メンマ、 <b>こまつな</b>	651 825	30.6 39.0	
26	月	ごはん	○	白菜と油揚げのみそ汁 ほっけフライ 三芳産ほうれん草入り変わり白和え ★卓上ソース	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、油揚げ、赤 みそ、白みそ、ほっけフ ライ、厚揚げ	はくさい、 <b>にんじん</b> 、 <b>ほうれんそ う</b>	700 858	30.6 37.6	
27	火	ごはん	○	三芳産里芋入り鶏けんちん汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産小松菜とツナの和え物	ごはん、米油、 <b>里芋</b> 、 きびざとう、でん粉、 白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、ハンバーグ(小麦 あり)、まぐろ油漬け	<b>にんじん</b> 、ごぼう、だいこん、 <b>こんに ゃく</b> 、 <b>こまつな</b> 、キャベツ	611 846	26.3 37.4	
28	水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りみそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) りんご	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、はくさい、 <b>長ねぎ</b> 、りんご	625 817	23.8 30.2	
29	木	ごはん	○	三芳産にんじん入りポークカレー チキンナゲット(小学2個・中学3個) 福神漬	ごはん、米油、じゃが いも	牛乳、豚小間、スキムミル ク、チキンナゲット	にんにく、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 チャツネ、福神漬	751 959	24.6 30.8	
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 基準栄養量	652 830 650 830	26.9 34.0 26.0 34.0

## 給食だより

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



給食では、いわしのつみれ汁と、大豆を使った源氏豆を出します。しっかり食べて、鬼を追いはらいましょう！

### 令和5年度3学期分の学校給食費について

交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、振替(徴収)を行いません。  
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。  
2月分の口座振替日は2月29日(木)です。

がんばれ！受験生！

### ～受験応援献立～

20日(火)は、公立高校入試が近い中学校3年生を応援する献立です。  
さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という栄養素がふくまれています。これらは人間の体の中で作ることができない栄養素なので、わたしたちは食べ物からとらなくてはなりません。また、DHAは、脳や神経の伝達物質にかかわり、記憶や学習能力を高める効果があるといわれていますので、給食では「さばの塩焼き」を出します。  
ただし、受験を乗り切るために、「これだけを食べれば大丈夫！」という食べ物はありません。普段から規則正しい生活や、バランスのよい食事をこころがけることが成功への近道です。日頃の勉強の成果を発揮できるよう、応援しています。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください！

\*献立予定表(給食の写真)  
\*家庭向け給食レシピ集  
\*食育動画(YouTube)など

