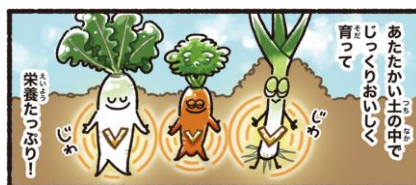


2月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食(添加物)	牛乳	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	
3月	菜めし 2日(日) 節分	○	鬼型かまぼこ入りいわしつみれ汁 厚焼きたまご きなこ豆	菜めし、きびざとう	牛乳、いわしボール、かまぼこ(鬼型)、木綿豆腐、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、生姜、こまつな	624 802	28.3 35.5
4火	ごはん	○	三芳産白菜と油あげのみそ汁 ほっけフライ ★卓上ソース 切り干し大根の煮物	ごはん、さつまいも、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、赤みそ、白みそ、ほっけフライ、さつま揚げ	はくさい、にんじん、切り干し大根、干しいたけ	667 813	28.1 33.8
5水	揚げパン (キャラメル)	○	三芳産にんじん入りキャロットポタージュ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ	コッパパン、米油、キャラメルパウダー、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、粉チーズ、生クリーム、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、にんじんペースト、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	631 785	21.8 26.7
6木	ごはん	○	豚肉と大根のみそ煮 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ガーリック里芋ベーコン	ごはん、米油、黒ざとう、きびざとう、でん粉、バター、 里芋	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、とうふバーグ、ベーコン	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、しめじ、えのきたけ、にんにく、こまつな	649 830	32.9 42.8
7金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入りキムチ豚汁 鶏の照り焼き 三芳やさいの変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、芝麻醬、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、鶏切り身、厚揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、 長ねぎ 、ほうれんそう	615 753	32.0 38.8
10月	ごはん	○	三芳やさいの肉豆腐 [小学: 笹かまの磯辺揚げ [中学: 笹かまの二色揚げ(磯辺、元氣) 手作り鮭ふりかけ	ごはん、米油、きびざとう、小麦粉、白いりごま	牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、笹かまぼこ、あおのり、ちりめんじゃこ、鮭フレーク	にんじん、 長ねぎ 、しらたき、はくさい、パセリ、たまねぎ	672 833	33.5 41.6
12水	埼玉産 地粉うどん	○	しっぽくうどん汁 三芳産にんじんとたっぷり手作りかき揚げ ひじきの炒め煮	地粉うどん、小麦粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、かまぼこ、ひじき、焼き竹輪	にんじん、だいこん、干しいたけ、こまつな、 長ねぎ 、たまねぎ、ほうれんそう、えだ豆、糸こんにゃく	670 866	25.0 30.9
13木	ごはん パックのり佃煮	○	三芳産里芋の芋の子汁 鶏のハニーマスタードソースかけ (小学1個・中学2個) 菜の花とツナの和え物	ごはん、 里芋 、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ、はちみつ、白すりごま、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、まぐろ油漬、のり佃煮	にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、生姜、にんにく、菜の花、キャベツ	689 884	32.5 41.5
14金	麦ごはん	○	みんなのチキンカレー 三芳産小松菜入り青菜のソテー 手作りスイートポテトタルト	麦ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、 さつまいもペースト 、きびざとう、タルトカップ	牛乳、鶏角切り肉、豚レバー、ウインナー、生クリーム、卵	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、ホールコーン、キャベツ、水菜、こまつな	753 940	22.4 27.1
17月	ごはん	○	三芳やさいたっぷりむらくも汁 おろし焼肉 レバーとポテトのケチャップ和え	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、じゃがいも	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚肩ロース肉、豚レバー、粉付け	にんじん、 長ねぎ 、ほうれんそう、にんにく、生姜、たまねぎ、だいこん、ニラ、アップルソース	642 794	28.7 35.5
18火	ごはん	○	三芳産里芋入り筑前煮 チキンのフレーク焼き 甘夏(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、 里芋 、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、鶏角切り肉、鶏切り身	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、さやいんげん、甘夏	651 796	29.4 35.4
19水	中華麺	○ 中学 250ml	三芳産長ねぎ入りタンタン麺汁 手作りアメリカンドッグ 手作り三芳産にんじんドレッシングの 大根サラダ	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、ミックスパウダー、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、フランクフルト、まぐろ油漬	生姜、にんにく、 長ねぎ 、 にんじん 、たけのこ、干しいたけ、だいこん、水菜、たまねぎ	708 950	31.2 41.3
20木	食パン パックメープル ジャム	○	三芳産小松菜とハムのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ コロコロポテトサラダ	食パン、米油、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、メープルジャム	牛乳、鶏小間、チキンハム、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、生姜、キャベツ、きゅうり	594 791	25.0 34.0
21金	カレー味ごはん	○ ミル ヒク	三芳産ほうれん草と根菜のあったかスープ 白身魚のバジルフライ クリームソース	カレー味ごはん、米油、バター、小麦粉	コーヒーミルク、豚小間、白身魚のバジルフライ、鶏小間、粉チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、生姜、ほうれんそう、しめじ、マッシュルーム	705 885	26.8 33.7
25火	ごはん 第2弾! 受験がんばれ献立	○	鶏ちゃんこ汁 さくさく!カレーロール (小学1個・中学2個) スタミナ納豆 ●いよかんゼリー	ごはん、米油、ごま油、きびざとう	牛乳、鶏角切り肉、かまぼこ、鶏ひき肉、納豆	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、干しいたけ、はくさい、 長ねぎ 、生姜、カレーロール、にんにく、小ねぎ、いよかんゼリー	689 911	29.7 38.0
26水	ごはん	○	三芳産里芋入り鶏けんちん汁 さばの西京焼き 三芳産小松菜ともやしのごま和え	ごはん、ごま油、 里芋 、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、さば西京漬	たまねぎ、 にんじん 、ごぼう、だいこん、もやし、こまつな	610 775	25.1 32.1
27木	フラワーロール MIYOSHIお礼"アード"給食 ~オランダ料理~	○	トマトウンスープ ~肉団子入りトマトスープ~ クロケット~かにクリームコロッケ~ (小学1個・中学2個) スタンポット ~三芳産ほうれん草入りマッシュポテト~	フラワーロール、米油、きびざとう、かにクリームコロッケ、じゃがいも	牛乳、肉団子、ウインナー	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、セロリ、キャベツ、バジルペースト、ドライバジル、トマトピューレー、ほうれんそう	606 851	20.4 26.9
28金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の甘辛揚げ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、まぐろ油漬、炒り卵	えのきたけ、 長ねぎ 、生姜、 にんじん	694 862	28.3 34.6
18回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印: クラスに1本。 ●印: 学校直送。 太字: 今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。					平均栄養量	659 840	27.8 35.0
						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。



25日(火)に、1月に続いて第2弾の“受験がんばれ献立”を提供します(高校入試に向けて)。風邪をひかないよう、日ごろから栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。“鶏ちゃんこ汁”にたっぷり使用している冬野菜には、免疫力を高める効果があります。おいしくいただいて、受験シーズンを元気にのりきりしましょう。



- ・鶏ちゃんこ汁 相撲の世界では「手をつく=負け」。鶏は2本足で立つので手をつかない=負けない!
- ・さくさく!カレーロール サクラサクサク! 華麗にフライ!
- ・スタミナ納豆 ねばり強くあきらめない! ネバーギブアップ!

○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

