



## 2月分 学校給食献立予定表

三芳やさい  
三芳町立学校給食センター

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	体の調子を整える食品		
2月	ごはん	○	豚肉と大根のみそ煮 厚焼きたまご 三芳ほうれん草とツナのごま和え	ごはん、米油、黒さとう、白すりごま、きびざとう、芝麻醤	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、厚焼きたまご、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう	656 819	30.4 38.3	
3火	ごはん 節分	○	鶏肉入りけんちん汁 いわしのねぎソースかけ 五目豆	ごはん、ごま油、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、いわしの澱粉つき、豚小間、大豆、刻み昆布、さつま揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、にんにく、生姜、長ねぎ、干しいたけ	654 851	30.3 40.4	
4水	揚げパン (シュガー)	○	三芳産にんじん入りラビオリースープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) コールスローサラダ	コッペパン、米油、グラニュー糖、ラビオリ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	611 768	23.5 29.7	
5木	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り吳汁 鶏の照り焼き 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、乾大豆、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚せん切り肉	にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく	603 767	31.9 42.0	
6金	ごはん	○	かぶのすりながし タコさん揚げ(小学1個、中学2個) 三芳産にんじん入りキムたくごはんの具	ごはん、でん粉、タコ焼き、米油、ごま油	牛乳、肉団子、豚ひき肉	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、はくさいキムチ、つぼ漬け、小ねぎ	611 813	22.5 28.9	
9月	わかめごはん	○	三芳産長ねぎ入り豚汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) カクテルポンチ	わかめごはん、米油、じゃがいも、でん粉、力クテルゼリー	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、パイン缶、りんご缶、黄桃缶	649 863	27.8 36.6	
10火	ごはん	○	芋の子汁 太刀魚フライ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、里芋	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、太刀魚フライ、まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん、だいこん、えのきたけ	662 833	26.5 33.6	
12木	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り肉団子のスープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、肉団子、豚肩ロース肉、大豆	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、にんにく、生姜、ニラ	688 859	26.9 33.3	
13金	ごはん	○	ハッシュドポーク 三芳産ほうれん草と鶏肉のソテー 手作りスイートポテトタルト	ごはん、米油、黒さとう、小麦粉、さつまいもベースト、きびざとう、タルトカッパー	牛乳、豚小間、鶏小間、生クリーム、卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、ホールコーン、ほうれんそう	760 914	23.7 28.5	
16月	食パン	コミット ヒルト	三芳産にんじん入りジュリエンヌスープ ポテトコロッケ スラッピージョー	食パン、ポテトコロッケ、米油、きびざとう、でん粉	コーヒーミルク、豚せん切り肉、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、さやいんげん、にんにく	603 817	24.3 31.7	
17火	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り根菜のごま汁 和風ハンバーグ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬け	生姜、ごぼう、にんじん、はくさい、長ねぎ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、ゆかり	660 875	25.7 35.2	
18水	中華麺	○	三芳産にんじん入りみそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) みかん	中華麺、米油、黒さとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、キャベツ、長ねぎ、みかん	625 779	24.1 29.5	
19木	ごはん 中学 250mL	○	三芳産にんじん入り冬野菜のクリーム煮 プレーンオムレツ カレーピラフの具	ごはん、米油、バター、小麦粉	牛乳、鶏小間、粉チーズ、プレーンオムレツ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、さやいんげん、にんにく、マッシュルーム、ホールコーン	662 874	25.1 34.0	
20金	ごはん	○	わかめスープ ポークշューマイ (小学2個・中学3個) テジブルコギ	ごはん、米油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、ポークշューマイ、豚小間、赤みそ	にんじん、たけのこ、はくさい、えのきたけ、にんにく、生姜、たまねぎ、キャベツ、アップルソース	586 748	27.7 36.2	
24火	ごはん	○	三芳産ほうれん草と油揚げのみそ汁 カレイの竜田揚げ そぼろごはんの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、カレイの竜田揚げ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、生姜、えだ豆	669 829	32.5 40.3	
25水	食パン 受験がんばれ献立	○	ウインナー入りポトフ メンチカツ いよかん(小学1個・中学2個)	食パン、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、ウインナー、メンチカツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、いよかん	617 785	24.9 30.9	
26木	ごはん	○	三芳産ほうれん草入りせんべい汁 鶏肉のごまだれかけ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、かやきせんべい、きびざとう、白すりごま、白いりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん、ごぼう、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、糸こんにゃく	668 838	32.7 42.0	
27金	埼玉産 地粉うどん	○	みぞれうどん汁 三芳産にんじんたっぷり手作りかき揚げ コロコロポテトサラダ	地粉うどん、米油、きびざとう、小麦粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、まぐろ油漬け	にんじん、干しいたけ、だいこん、はくさい、長ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり	731 924	24.8 31.5	
18回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 太字：今月使用予定の三芳産食材。							平均栄養量	27.0
								基準栄養量	34.6
									34.0

## 給食だより

学校給食費(2月分) 口座振替日は3月2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。

暦の上では春を迎ましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになってしまいか?そんな時には、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを払い、福を呼び込みましょう。給食では、節分献立や受験がんばれ献立の提供などを予定しています。好き嫌いなくバランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



3日(火)は節分です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。「1年は春から始まる」という考え方があり、そのため現在では特に「立春」の前日を節分と呼ぶようになりました。昔は季節の変わり目に邪氣という悪いものが入り込みやすいため考えられていましたが、邪氣を払う力があるとされている大豆をまくようになったそうです。給食では、大豆を使った「五目豆」や鬼が苦手ないわしを使った「いわしのねぎソースかけ」を提供します。



○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お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。

26日(木) 東北地方郷土料理  
「せんべい汁」が出ます

せんべい汁には、せんべい汁専用の「かやきせんべい」を使っています。小麦粉を使って作るかやきせんべいのもちもち感を楽しんでください。

25日(水) 愛験がんばれ献立

26日・27日は公立高校の入試日です。そこで中学3年生へ応援の気持ちを込めて「愛験がんばれ献立」を提供します。体調管理をしっかりと、元気に試験に臨みましょう。

提供したそれぞれの献立に意味を込めました。

★受かって勝者に(winner)

→[ウインナー入りポトフ]

★受験に勝つ

→[メンチカツ]

★★いい予感

→[いよかん]

★受かって勝者に(winner)  
→[ウインナー入りポトフ]  
★受験に勝つ  
→[メンチカツ]  
★★いい予感  
→[いよかん]

給食センターへぜひご覧ください!  
\*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

