



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 | |
| 3月 | 節分 | ごはん | ○ | いわしのつみれ汁 みそだれ焼き肉 大豆の甘辛揚げ | ごはん、米油、きびざとう、でん粉 | 牛乳、かまぼこ(鬼型)、いわしボール、木綿豆腐、豚肩ロース肉、赤みそ、大豆 | 660 | 28.3 | |
| | | | | | | | 842 | 37.2 | |
| 4 | 火 | ごはん | ○ | 三芳産芋の子汁 カレイの玉ねぎソースかけ 三芳産小松菜ともやしのごま和え ●ヨーグルト | ごはん、 芋 、米油、きびざとう、白すりごま | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、カレイでん粉付き、ヨーグルト | 658 | 26.6 | |
| | | | | | | | 823 | 34.0 | |
| 5 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 肉南蛮汁 コーンフライ 三芳産ほうれん草とツナの和え物 | 地粉うどん、米油、白すりごま、きびざとう | 牛乳、豚小間、なると、まぐろ油漬 | 605 | 23.1 | |
| | | | | | | | 786 | 30.6 | |
| 6 | 木 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 いかパオズ(2個) ぼんかん | ごはん、米油、きびざとう、でん粉 | 牛乳、豚ひき肉、絞豆、赤みそ、いかパオズ | 664 | 28.1 | |
| | | | | | | | 815 | 35.3 | |
| 7 | 金 | はちみつパン | ○ | ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ 鶏肉のアップルソースかけ キャベツのマリネ | はちみつパン、ポテトニョッキ、米油、きびざとう | コーヒーミルク、鶏ひき肉、ベーコン、豆乳、鶏切り身 | 677 | 26.6 | |
| | | | | | | | 891 | 34.6 | |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | 豚汁 さばの塩焼き 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め | ごはん、米油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さばの切り身、鶏ひき肉 | 655 | 28.5 | |
| | | | | | | | 817 | 36.1 | |
| 12 | 水 | 小：揚げパン(きな粉) 中：JJアール食パン | ○ | 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) パリジャンチーズサラダ(中学のみ) ●アイス(和付クリーム) | ツイストパン、ココアマール食パン、米油、じゃがいも、きびざとう | きな粉、牛乳、鶏小間、ウインナー、ミートボールのケチャップ煮、プロセスチーズ、ホワイトクリームアイス | 669 | 25.4 | |
| | | | | | | | 967 | 36.5 | |
| 13 | 木 | ごはん | ○ | 肉じゃが 鶏肉の三芳産ねぎダレかけ 三芳産小松菜のキムチ炒め | ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉 | 牛乳、豚小間、鶏切り身、鶏ひき肉 | 672 | 29.5 | |
| | | | | | | | 855 | 38.0 | |
| 14 | 金 | ごはん | ○ | ポークカレー ささみ入り海そうサラダ 手作りスイートポテタルト ★卓上イタリアンドレッシング | ごはん、米油、じゃがいも、さつまいもペースト、きびざとう、タルトカップ | 牛乳、豚小間、スキムミルク、生クリーム、卵、海そうミックス、ささみ | 783 | 25.6 | |
| | | | | | | | 956 | 32.3 | |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | じゃがいもと大根のそぼろ煮 とうふのまごころ焼き 菜の花のごま和え ●プリン | ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白すりごま | 牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、とうふまごころ焼き、プリン | 689 | 28.0 | |
| | | | | | | | 847 | 34.7 | |
| 18 | 火 | ごはん | ○ | けんちん汁 花豆コロッケ 豚肉の生姜炒め | ごはん、米油、 芋 、でん粉 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、花豆コロッケ、豚肩ロース肉 | 696 | 25.2 | |
| | | | | | | | 902 | 32.8 | |
| 19 | 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～タラのフライ～ スタンポット ～三芳産ほうれん草入りマッシュポテト～ ★卓上タルタルソース | 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 | 649 | 22.7 | |
| | | | | | | | 829 | 28.3 | |
| 20 | 木 | ごはん | ○ | ワンタンスープ 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 春雨とひき肉の炒め物 | ごはん、米油、ワンタン、でん粉、春雨、ごま油、きびざとう、ラー油 | 牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚ひき肉 | 638 | 23.7 | |
| | | | | | | | 883 | 34.0 | |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | ハッシュドポーク スペイン風オムレツ キャベツとささみのサラダ | ごはん、米油、小麦粉、きびざとう | 牛乳、豚小間、生クリーム、スペイン風オムレツ、ささみ | 696 | 24.0 | |
| | | | | | | | 871 | 30.9 | |
| 25 | 火 | わかめごはん | ○ | 沢煮椀 さわらの西京焼き 三芳やさいの変わり白和え | わかめごはん、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、豚ももせん切り肉、かまぼこ、さわらの西京漬、厚揚げ | 612 | 29.6 | |
| | | | | | | | 783 | 36.8 | |
| 26 | 水 | ごはん | ○ | 中華あんかけ 青のりポテトビーンズ いよかん(小学1個・中学2個) | ごはん、米油、でん粉、ごま油、じゃがいも | 牛乳、豚小間、なると、うずら卵、えび、大豆、あおのり | 630 | 25.2 | |
| | | | | | | | 794 | 31.9 | |
| 27 | 木 | ごはん | ○ | 白菜とじゃがいものみそ汁 ハンバーグのおろしソースかけ 大豆とひじきの炒り煮 ●埼玉県産ブルーベリークレープ | ごはん、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油、埼玉県産ブルーベリークレープ | 牛乳、油揚げ、なると、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆 | 682 | 25.1 | |
| | | | | | | | 879 | 33.8 | |
| 28 | 金 | 小：JJアール食パン 中：揚げパン(きな粉) | ○ | 三芳産かぶ入りミネストローネスープ 照り焼きチキン 三芳産ほうれん草とコーンのサラダ(小学のみ) ●アイス(和付クリーム) | ココアマール食パン、ツイストパン、米油、きびざとう、じゃがいも、和風加工 | きな粉、牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、若鶏の照り焼き、ホワイトクリームアイス | 796 | 31.4 | |
| | | | | | | | 852 | 34.4 | |
| 18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 | 674 | 26.5 |
| | | | | | | | 855 | 34.0 | |
| | | | | | | | 基準栄養量 | 650 | 26.0 |
| | | | | | | | 830 | 34.0 | |

給食だより

2月3日は節分です。「鬼は外! 福は内!」と言いがら豆をまきますね。豆まきには、炒った「大豆」が使われます。大豆は良質なたんぱく質を多く含んでおり、免疫力を向上させる効果があります。

良質なたんぱく質を含む食べ物といえば「肉」ですが、大豆には、その「肉」と同じくらい良質なたんぱく質が含まれています。このことから、大豆は『畑の肉』とも呼ばれています。また、食物繊維も多く含まれているので、お腹の調子を整えてくれる働きもあります。

大豆は豆腐や納豆、みそなどいろいろな食品に加工されます。ぜひ探してみてくださいね。『畑の肉』を食べ、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

大豆

2月19日(水) MIYOSHIオリンピック給食～オランダ料理～

★グロンテスープ

オランダの家庭料理のひとつで、野菜がたっぷり入っている肉団子のスープです。スープに入れる野菜は、オランダでもなじみのある野菜を選びました。

★ケベリング

タラのフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。オランダでは、屋台やお祭りで一口大のものが売られており、手軽に食べられる料理として親しまれています。

★スタンポット

じゃがいもと野菜を漬けて煮た料理です。ケールやにんじん・たまねぎを入れたものや、ザウアークラフト(キャベツの漬物)を入れたものなど、じゃがいもと一緒に混ぜる食材によって色々な種類があります。12月にも提供した、おなじみの「ヒュッツポット」には乳製品が入っていますが、スタンポットには入れません。

より詳しい情報はHPへ



献立表(給食写真)

食材産地・放射性物質測定結果



携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。