

令和2年 2月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学	650 kcal	21.1~32.5 g
	中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3(月) 節分 恵方巻き(すめし) (ウインナー) (卵焼き) (佃煮) (手巻きのみ) 赤だし 節分豆 牛乳 <small>きれいな手で自分だけのオリジナル恵方巻きを作ってみよう。</small>	4(火) みそラーメン きゅうりとひじきの和え物 チーズ大福 牛乳 <small>濃厚スープにからめて食べるラーメンは美味しいですが、塩分も多くとってしまいます。汁は全て飲まないようにする、ラーメンを焼けてとらないようにするなど工夫できると良いですね。</small>	5(水) なんこうのそぼろあんかけ丼 もずくのすまし汁 紅いもチップス 牛乳 <small>宮古島の紅芋を使ってチップスにしました。芋は食物繊維を豊富にふんでいて、便秘予防にも良い食材です。</small>	6(木) ターメリックライス クリームシチュー 白身魚のピザ焼き フルーツヨーグルト 牛乳 <small>ターメリックとはうこんのことです。うこんは暖かい気候で育ちやすく、アジアの多くの国で料理に使われます。</small>	7(金) 麦ごはん わかめのすまし汁 すき焼き 納豆みそ ネーブル 牛乳 <small>納豆は大豆からつくられる食品の1つです。大豆のたんぱく質は私たちの体をつくるはたらきがあります。</small>
あ か	牛乳、とうふ、のり、ツナ、ひじき ウインナー、卵焼き、赤だし、節分豆	牛乳、ぶたにく、赤みそ、ひじき、大豆 赤だし、チリメン、ツナ	牛乳、とりにく、もずく、とうふ	牛乳、とりにく、生クリーム、ほき チーズ、ヨーグルト	牛乳、わかめ、ぎゅうにく、とうふ なっとう、大豆、ひよこ豆、えんどう豆 レンズ豆、あずき、赤みそ、白みそ
き	精白米、さとう、ごま、水あめ	中華めん、ごま、サラダ油、ごま油 さとう、チーズ大福	精白米、むぎ、サラダ油 でんぶん、べにいも、さとう	精白米、バター、じゃがいも、サラダ油 こむぎこ、マーガリン、ホワイトルウ	精白米、むぎ、さとう、玄米、赤米 もち麦、たかきび、サラダ油
み ど り	えのきたけ、だいこん、にんじん こまつな、ゆかり	にんじん、キャベツ、もやし、コーン ねぎ、切干大根、きゅうり、赤ピーマン にんにく、しょうが	なんこう、とうがん、たまねぎ、にんじん コーン、えだ豆、しょうが、ねぎ	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ ブロッコリー、トマト、パセリ、みかん パイナップル、もも、レーズン	だいこん、ねぎ、にんじん、こんにゃく しいたけ、しゅんぎく、長ねぎ、にんにく ネーブル
小学校 中学校	E 628 P 22.4 F 22.1 E 728 P 24.8 F 22.9	E 647 P 25.3 F 26.2 E 782 P 30.5 F 31.0	E 617 P 20.5 F 17.2 E 758 P 24.7 F 20.0	E 697 P 27.2 F 20.3 E 861 P 32.9 F 24.0	E 607 P 24.1 F 17.5 E 741 P 29.4 F 20.5
こ ん だ て	10(月) ひじきごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉の香味焼き しらす和え ネーブル 牛乳 <small>鶏肉の香味焼きは、長ねぎとしいたけの葉を使うことで香りがよく仕上がっています。</small>	建国記念の日 	12(水) ジャージャー麺 ◎中華風たまごスープ 白菜ときくらげの中華和え 牛乳 <small>きくらげは、きのこの1種です。スープでは乾燥した状態で並ぶことが多いです。探してみてください。</small>	13(木) もずく雑炊 冬瓜ンブシー グルクンの唐揚げ ネーブル 牛乳 <small>ンブシーの味付けに欠かせない味噌は、煮た大豆をつぶし、麴や塩と合わせて発酵させたものです。</small>	14(金) 麦ごはん チキンカレー コーンサラダ シュークリーム 牛乳 <small>ごはんの米粒を残さず食べられると、お米を作る農家さんも、ごはんを炊く調理員さんも嬉しい気持ちになります。</small>
あ か	牛乳、ぶたにく、ひじき、あぶらあげ とうふ、とりにく、チリメン、糸けずり		牛乳、とりにく、大豆、赤みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、もずく、かまぼこ、グルクン あつあげ、こんぶ、赤みそ、白みそ	牛乳、とりにく、大豆、生クリーム
き	精白米、サラダ油、さとう、ごま油		中華めん、サラダ油、ごま油、でんぶん さとう、ごま	精白米、サラダ油、でんぶん	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油 こむぎこ、マーガリン、カレールウ ドレッシング、シュークリーム
み ど り	にんじん、えだ豆、こまつな、こんにゃく しそ、長ねぎ、しょうが、はくさい しいたけ、きゅうり、ネーブル		たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ にんにく、しょうが、こまつな、コーン えのきたけ、はくさい、きくらげ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、こまつな、とうがん しいたけ、いんげん、ネーブル	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご はくさい、コーン、ブロッコリー にんにく、きゅうり
小学校 中学校	E 608 P 28.1 F 18.2 E 738 P 34.3 F 21.1		E 616 P 28.0 F 20.9 E 756 P 34.3 F 25.0	E 692 P 28.3 F 21.7 E 858 P 33.9 F 25.8	E 696 P 21.4 F 23.5 E 838 P 25.1 F 26.8
こ ん だ て	17(月) 麦ごはん マーボー豆腐 ◎バンサンスー 中華ポテト 牛乳 <small>年々、豆や豆製品の摂取量は少なくなっています。積極的に食べるようにしましょう。</small>	18(火) ◎そぼろ丼 海藻スープ ライチゼリー 牛乳 <small>たまごは、たんぱく質だけでなく、ビタミンA、B、Dや鉄、カルシウムなどの栄養素がギュッとつまっています。</small>	19(水) 食育の日 中身そば おからイリチー みかん 牛乳 <small>煮た大豆を砕いてしぼった時に残ったものがおからです。おからの食物繊維がお腹の調子を良くしてくれますよ。</small>	20(木) 麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き 大根の生姜和え ネーブル 牛乳 <small>日本の大根には、細長い大根や皮が赤い大根、かぶのように丸い大根などがあります。</small>	21(金) チキンピラフ マカロニスープ ポテトサラダ いちご 牛乳 <small>食べ物をよく噛むと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。</small>
あ か	牛乳、とうふ、とりにく、ぶたにく、錦糸卵 ぶたレバー、大豆、赤みそ、ロースハム	牛乳、たまご、とりにく、大豆、かいそう	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、かまぼこ おから、ひじき、チリメン	牛乳、麦みそ、さば、とりにく	牛乳、とりにく、紅麹ハム
き	精白米、むぎ、さとう、サラダ油、ごま油 はるさめ、でんぶん、中華ポテト	精白米、むぎ、サラダ油、さとう ごま油、ライチゼリー	宮古そば、サラダ油、さとう	精白米、むぎ、じゃがいも、ごま油	精白米、マーガリン、マカロニ、さとう じゃがいも、たまごなしマヨネーズ
み ど り	たまねぎ、にんじん、にんにくの芽 長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり	にんにく、たまねぎ、しいたけ、いんげん だいこん、長ねぎ、えのきたけ	こんにゃく、しょうが、ねぎ、にんじん もやし、しいたけ、みかん	こんにゃく、たまねぎ、しめじ、にら シークワーサー、だいこん、きゅうり しょうが、ネーブル	たまねぎ、にんじん、グリーンピース パセリ、キャベツ、トマト、きゅうり コーン、グリーンピース、いちご
小学校 中学校	E 686 P 25.0 F 22.4 E 834 P 30.9 F 25.9	E 615 P 24.0 F 18.6 E 748 P 29.1 F 21.8	E 518 P 25.6 F 13.8 E 821 P 31.1 F 13.5	E 595 P 23.5 F 16.9 E 724 P 28.2 F 19.4	E 594 P 19.8 F 16.7 E 830 P 23.8 F 18.7
こ ん だ て	天皇誕生日 振替休日 〈今月の給食予定〉 5日…城辺小 ふれあい給食 21日…城辺小欠食 25日…砂川小欠食 27日…砂川小欠食	25(火) ゆかりごはん うす揚げと豆苗のみそ汁 いわし甘露煮 ブロッコリーのおかか和え ネーブル 牛乳 <small>うす揚げは、豆腐を薄く切って揚げたものです。</small>	26(水) 麦ごはん 春雨スープ じゃが豚キムチ ひじきしゅうまい グレープフルーツ 牛乳 <small>しゅうまいは、豚のひき肉と野菜などを薄いい小麦粉の皮で包んで蒸した料理です。</small>	27(木) 揚げパン コーンスープ カリフラワーソーテー ヨーグルト 牛乳 <small>揚げパンには、きな粉、さとう、黒糖、粉末アーモンドをまぶしています。きな粉は、大豆を炒ってひいたものです。</small>	28(金) 麦ごはん 肉じゃが ちくわのいそべ揚げ ひよこ豆の和風サラダ ネーブル 牛乳 <small>ひよこ豆は、ひよこに似ていることからこの名がついています。豆は丸に限らず、色んな形があるんですよ。</small>
あ か		牛乳、うすあげ、わかめ、白みそ いわし甘露煮、糸けずり	牛乳、ぶたにく、ひじきしゅうまい	牛乳、きなこ、とりにく、ミートボール ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ちくわ、青のり、ひじき ひよこ豆、大豆
き		精白米、むぎ、さとう	精白米、むぎ、はるさめ、ごま油 じゃがいも、サラダ油	コッペパン、サラダ油、さとう、黒糖 アーモンド、じゃがいも、マーガリン こむぎこ、バター	精白米、むぎ、じゃがいも、さとう サラダ油、こむぎこ、ドレッシング
み ど り		だいこん、とうみょう、ブロッコリー はくさい、にんじん、コーン、ゆかり ネーブル	こまつな、きくらげ、えのきたけ、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんにくの芽 白菜キムチ、グレープフルーツ	コーン、パセリ、カリフラワー キャベツ、にんじん、黄ピーマン	たまねぎ、こんにゃく、にんじん こまつな、さやえんどう、はくさい ネーブル
小学校 中学校		E 608 P 23.2 F 18.3 E 740 P 27.5 F 21.0	E 588 P 20.2 F 13.0 E 704 P 23.7 F 14.2	E 688 P 26.6 F 25.8 E 858 P 32.2 F 32.0	E 689 P 27.3 F 15.2 E 830 P 32.4 F 16.3

今月の3日は節分の日です。節分には、豆まきをやる習慣があります。病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払うという意味で行います。炒った大豆を「福豆」と言い、年の数(またはプラス1個)食べると、その年は病気になることも言われています。
また、節分にちなんで、今月の栄養指導目標は、「豆の種類やはたらきを知ろう」となっています。大豆やひよこ豆、あずき、赤いんげん豆など色々な豆を取り入れた献立となっています。大豆から作られる加工品も多くあるので、献立から探してみてくださいね。

- | | | |
|---|--|--|
| (主食の部) | (おかずの部) | (デザート部) |
| 西城中 <1位> 揚げパン
<2位> 宮古そば
<3位> ゆかりごはん
砂川中 <1位> 揚げパン
<2位> 中身そば
<3位> ラーメン
城辺中 <1位> 揚げパン
<2位> ゆかりごはん
<3位> ジャージャー麺
<3位> 宮古そば | <1位> 麻婆豆腐
<2位> カレー
<3位> 鶏の唐揚げ
<1位> グルクンの唐揚げ
<2位> 肉じゃが
<3位> じゃが豚キムチ
<1位> すき焼き
<2位> 唐揚げ
<2位> 鶏肉の香味焼き
<2位> きゅうりとひじきの野菜 | <1位> チーズ大福
<2位> シュークリーム
<3位> ケーキ
<3位> アイス
<1位> ケーキ
<2位> ヨーグルト
<3位> ライチゼリー
<1位> ケーキ
<2位> チーズ大福
<3位> フルーツヨーグルト
<3位> いちご
<3位> グレープフルーツ |

〜〜リクエスト給食〜〜
中学3年生が給食を食べられるのも残りわずかとなりました。そこで、思い出に残っている給食についてアンケートを実施しました。
最後までお友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてもらえると嬉しいです♪
※今月入っていないメニューは来月取り入れます。尚、アイスクリームは現在、取り扱い業者がないため提供することができません。ご了承下さい。