

平成29年度 2月分学校給食献立表

大河原町学校給食センター



2月 日・曜日	こんだて名		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	平均 栄養	エネルギー kcal	タンパク質 グラム	給食休み 学校・学年
	主食	主菜・副菜	おもにエネルギー のもとになる	おもにからだ をつくる	おもに体の調子を整える				
1 木	麦ごはん	いわしのしょうが煮 ことう福豆 大根とぶた肉のうま煮 ならたま汁	ごはん 麦 ごま油 さとう 黒ごとう かたくり粉	牛乳 いわし ぶた肉 卵 とうふ 大豆	だいこん にんじん えだ豆 たまねぎ なら	小 中	648 816	29.4 35.4	給食休み 学校・学年
2 金	ごはん	肉だんごのもち米むし(2個) 手作りゼリー ジャー جان豆腐	ごはん もち米 ゼリー ごま油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	もも みかん バイン たけのこ ねぎ なら にんじん たまねぎ しいたけ	小 中	711 859	26.6 30.1	
5 月	ごはん	さば塩こうじ焼き 肉じゃが 鉄分たっぷりみそ汁	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 油揚げ ひじき とうふ みそ	たまねぎ にんじん えだ豆 もやし ほうれんそう こんにやく	小 中	664 830	27.7 33.2	南小
6 火	麦ごはん	いかよせフライ たら入りすまし汁 小松菜とエリンギの煮びたし	ごはん 麦 油 さとう 春雨	牛乳 いか 油揚げ たら とうふ	こまつな にんじん エリンギ みずな たけのこ ねぎ	小 中	622 806	24.6 30.4	金小
7 水	ココアパン	ハムチーズピカタ れんこんサラダ ミネストローネ	パン ドレッシング マカロニ	牛乳 卵 ハム ツナ ベーコン 大豆 ひよこ豆	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト	小 中	628 800	25.1 30.0	
8 木	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ りんご	ごはん じゃがいも 油 生クリーム	牛乳 とり肉	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん りんご	小 中	663 844	18.6 22.1	
9 金	ごはん	ビビンバ(肉そぼろ ナムル) トック入りキムチスープ	ごはん さとう トック ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 卵 大豆	ほうれんそう ねぎ ぜんまい チンゲンサイ 大豆もやし はくさい だいこん にんじん	小 中	646 805	26.0 31.1	金小6年
13 火	ごはん	かつおの揚げ煮 五目きんぴら わかめと厚揚げのみそ汁	ごはん 油 黒砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 かつお わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン ねぎ えのきたけ	小 中	643 801	31.8 37.9	
14 水	ツイストパン	ハンバーグデミグラスソース 野菜スープ 豆とコーンのソテー チョコプリン	パン さとう プリン マーガリン オリーブ油	牛乳 ぶた肉 ベーコン ウィナー	たまねぎ コーン えだ豆 もやし キャベツ みずな にんじん	小 中	669 836	27.1 33.7	
15 木	麦ごはん おかふりかけ	厚焼きたまご かみかみあえ けんちん汁	ごはん 麦 ごま油 さとう じゃがいも 油	牛乳 卵 いか とうふ 油揚げ	にんじん だいこん きゅうり こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	643 802	27.1 32.4	大中
16 金	ごはん	納豆 春雨スープ 鮭と野菜のみそバター炒め いよかん	ごはん 油 バター 春雨	牛乳 納豆 さけ ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ コーン チンゲンサイ ねぎ にんじん いよかん	小 中	671 830	29.7 35.1	大小2~6年(3-2 以外) 大中
19 月	ごはん	ささかまぼこのいそべ揚げ(1個2個) じぶ煮 具だくさんのみそ汁	ごはん 油 さとう じゃがいも	牛乳 ささかまぼこ 油揚げ 厚揚げ とり肉 とうふ みそ	こまつな しいたけ ねぎ だいこん こんにやく ごぼう にんじん	小 中	614 802	26.3 34.4	
20 火	ごはん	さばのみそ煮 チーズ(2個3個) きのこじゃがいものピリ辛ソテー 沢煮わん	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 チーズ みそ	まいたけ しめじ こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小 中	623 808	26.3 33.4	
21 水	米粉玄米 ハニーパン	肉だんごトマトソース(2個) キャラメルポテト ジュリエンヌスープ	パン 油 さとう 生クリーム さつまいも バター	牛乳 とり肉 ベーコン	トマト たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	小 中	657 800	23.0 27.2	
22 木	麦ごはん	とり肉のレモン煮 油ふ入りみそ汁 すき昆布の炒り煮	ごはん 麦 油 さとう あぶらふ	牛乳 とり肉 さつま揚げ こんぶ 油揚げ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにやく	小 中	655 819	28.8 34.1	
23 金	ごはん	春巻 海そうサラダ とうふの中華煮	ごはん 油 ごま油 かたくり粉	牛乳 海そう ささかまぼこ ぶた肉 とうふ えび あさり	きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ	小 中	698 835	25.8 29.6	大小
26 月	ごはん	とりのから揚げ ビーフソテー とうふスープ 卒業祝いクレープ(中学校のみ)	ごはん ビーフ かたくり粉	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン かまぼこ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ はくさい みずな	小 中	625 879	21.5 28.0	
27 火	麦ごはん	セルフ豚丼 キャベツのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	ごはん 麦 さとう ごま じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	たまねぎ こんにやく キャベツ いんげん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう	小 中	641 812	28.2 33.9	大中特
28 水	バターロールパン	白身魚フライ(しょうゆ) 大根サラダ みそうどん	パン 油 うどん	ホキ わかめ とり肉 ぶた肉 なたと みそ	だいこん きゅうり もやし ねぎ はくさい にんじん コーン	小 中	674 813	31.0 35.2	

2月3日は節分
休みの学校がない日に、いわしや福豆を取り入れました。

たら入りすまし汁
冬が旬のたらは魚へんに雪で「鱈(たら)」と書きます。

ピョンチャンオリンピック開幕
韓国料理を味わいましょう!



食育の日
石川県の郷土料理「じぶ煮」
煮るときに「じぶじぶ」と音がすることから名前がつけられたと言われていいます。
syokuikudori

卒業祝いクレープ
中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小学校は3月にします。お楽しみに😊

☆献立は都合により変更になる場合もあります。☆給食がある日は、牛乳がつかます。☆太字は大河原町産の食材です。

好き嫌いしないで何でも食べてみよう

節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

畑の肉 大豆のパウ

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

2月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	652	26.5	21.7	374	2.4
中学校	821	31.9	25.3	413	2.9

