



2月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (無や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質
1	火	南小1.2.3.4年 大中3年 金中3年	こめこパン	しらすいりかきあげ パンパンジーサラダ ごもくうどん	パン こめこ あぶら ドレッシング うどん	しらす とりにく ふたにく うずらたまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし たけのこ ほうれんそう ねぎ しいたけ	602 27.7	793 34.6
2	水	せつぶんメニューです。 	むぎごはん	いわしのうめに まめもやしとハムのあえもの けんちんじる ふくまめ	ごはん むぎ さとも ごまあぶら	いわし ハム あぶらあげ とうふ だいす	うめ だいすもやし きゅうり こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	602 27.7	761 32.6
3	木	大小1~5年、 特支 大中3年 金中3年	ごはん	はるまき ほうれんそうとツナのおひたし キムチなべ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら はるさめ	わかめ まぐろ ふたにく とうふ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり はくさい いら にんじん しめじ ねぎ	602 22.0	762 26.4
4	金	大中	むぎごはん	はつがげんまいりひらつくね にくじゃが あぶらふりみそしる	ごはん むぎ じゃがいも はつがげんまい あぶら さとう あぶらふ	とりにく ふたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ だいこん しめじ はくさい ねぎ	663 27.7	834 32.6
7	月	「金ヶ瀬小 リクエスト メニュー」 金ヶ瀬小学校 のみなさんあ りがとうござい ました!	ごはん	ヤンニョムチキン うましおキャベツ ちゅうかコーンたまごスープ アセロラゼリー	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	とりにく こんぶ たまご 	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ とうもろこし ほうれんそう きくらげ	624 22.7	776 27.4
8	火		むぎごはん	しろみさかなフライ(ソース) はるさめのいためもの じゃがたまベーコンのみそしる	ごはん むぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ホキ ふたにく ベーコン みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ あかピーマン こねぎ	652 25.2	820 30.1
9	水	大中1年、 特支1.2年 金中3年	ソフトパン	チリコンカン ごぼうとツナのマヨサラダ ジュリエンスープ	パン オリーブゆ マヨネーズ	ふたにく だいす いんげんまめ まぐろ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ キャベツ	612 24.4	773 29.5
10	木	大中1年、 特支1.2年	わかめごはん	イカリングフライ(2こ3こ) きりぼしだいこんのいりに うずらたまごとうふのスープ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	わかめ いか なると とりにく さつまあげ とうふ うずらたまご	にんじん きりぼしだいこん はくさい しいたけ ねぎ みすな	612 25.1	793 31.2
14	月	バレンタイン にちなんで 「チョコプリ ン」を出しま す。 	えいよう きょうか ごはん	ハヤシシチュー れんこんのサラダ チョコプリン	ごはん じゃがいも バター えいようきょうかまい ごま ドレッシング なまクリーム プリン	まぐろ ふたにく 	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ	663 20.4	816 23.9
15	火		むぎごはん	なっとう あつあげのカレーに しらたまだんごじる	ごはん むぎ あぶら さとう しらたまだんご	なっとう ふたにく あつあげ とりにく こおりとうふ なると	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ごぼう だいこん ねぎ	668 30.2	847 36.1
16	水	金中1.2年 おからパンには 卵が 含まれています。	おからパン	ハンバーグきのこソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツのチャウダー	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも バター なまクリーム	おから たまご ふたにく とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ	677 28.8	873 36.9
17	木		ごはん	ちくわチーズいそべあげ きんぴらどんのぐ えのきたけとはくさいのみそしる	ごはん あぶら ごま さとう	ちくわ チーズ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン きくらげ えのきたけ はくさい ねぎ	700 27.9	835 32.2
18	金	大小3.4.5 年特支	ごはん	かつおのケチャップみそあえ だいこんサラダ うーめんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま うーめん	かつお みそ まぐろ とりにく なると	だいこん キャベツ しいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ	625 29.7	780 34.9

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。



<裏に続きます>



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
21	月	「食育の日」 今月は、石川県の郷土料理「じぶ煮」です。	むぎごはん	さばのみそに じぶに さわにわん	ごはん むぎ かたくりこ さとう	さば みそ あつあげ とりにく ぶたにく	にんじん こまつな しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ みずな	642 30.8	834 38.4
22	火	金小 大中特支	ごはん	ぎょうざ(2こ) かいそうサラダ とうふのちゅうかに	ごはん こむぎこ ごま ドレッシング ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく わかめ こんぶ とうふ かまぼこ いか	キャベツ いら きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう	630 25.3	765 29.0
24	木		むぎごはん	あつやきたまご だいこんとあつあげの オイスターソースいため てつぶんたっぷりみそしる	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまご ぶたにく あつあげ あぶらあげ こおとりとうふ ひじき	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ ほうれんそう	625 27.2	787 32.4
25	金		ごはん	キャベツメンチカツ れんこんとぶたにくのいためもの とうふスープ アーモンドフィッシュ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ アーモンド	ぶたにく なんと とうふ かたくちいわし	キャベツ にんにく しょうが しめじ まいたけ れんこん こねぎ はくさい にんじん こまつな ねぎ	638 25.5	818 31.3
28	月		カルシウム ぎょうか ごはん	チキンカレー ひじきいりチョコレギサラダ オレンジ(2こ)	ごはん ドレッシング カルシウムぎょうかまい じゃがいも あぶら なまクリーム	ひじき まぐろ とりにく	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ オレンジ	631 19.7	783 23.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。



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	637	26.0	20.9	360	2.5
中学校	803	31.2	24.0	388	3.0

今月の給食メモ

今月の行事



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

今月は、節分メニューの「福豆(いり大豆)」の他に、チリコンカンに、「いんげん豆」(赤色と白色の2種類)が入っています。豆や大豆加工品が苦手という人も多いですが、味付けを好みの味に変えると食べやすいです。
例えば、給食では、「厚揚げ」を「カレー味」で調理したり、オイスターソースで炒めて「中華風」にしたりと、和食の味付け以外にもアレンジしています。
豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいので、ぜひ、ご家庭でも積極的に豆料理を取り入れてください。



<お知らせ>

1月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。
詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

