

2月 給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加味-(kcal) 油脂(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主 食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとになる食品		
1 (木)	マーボーどん	○	ナムル わかめスープ	牛乳 ふたにく とろろ みそ なると わかめ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな	ごはん むぎ トウモロコシ マカロニ でんぷん ごま	589 26.1 17.8 2.58	魚介類 果実類
行事食:節分								
2 (金)	ごはん (だいますふりかけ)	○	ひじきいりとりつくね いわしとだいますのかりかりいため すましじる	牛乳 とりにく とろろ ひじき だいます かたくちワシ かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな しいたけ しょうが	ごはん パンこ でんぷん あぶら ふりかけ ごま	655 29.7 21.9 2.06	いも類 乳製品
2/5(月)に2・3月分(9,910円手数料含む)の給食費が引き落としされます。2ヶ月分まとめての引き落としです。ご注意ください。								
かがやきクエスト① 5 (月)	ビスキーパン	○	ミネストローネ シーザーサラダ プリン	牛乳 たまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり パプリカ	パン バター さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも クルトン ドレッシング プリン	738 20.6 28.5 2.11	海藻類 緑黄色野菜
6 (火)	ごはん	○	てづくりメンチカツ こまつなのなっとうあえ とうふわかめ	牛乳 ふたにく みそ なっとう のり とろろ あぶらあげ わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ソース	654 27.1 22.8 1.99	果実類 緑黄色野菜
7 (水)	こんさい カレー	○	かいそうツナサラダ サイダーボンチ	牛乳 ふたにく かいそう ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん ごぼう トマト キャベツ きゅうり コーン ミカ リン ぽん	ごはん むぎ カレー ルウ じゃがいも ソース ごま セリー サイダー	717 21.3 16.9 1.68	豆・豆製品 キノコ類
かがやきクエスト② 8 (木)	しょうゆ ラーメン	○	とりのからあげ はるさめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ふたにく なると わかめ とりにく たまご ハム	もやし こまつな コーン にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり ぶどう(果汁)	めん でんぷん さとう あぶら はるさめ ごま	643 30.5 17.4 2.59	魚介類 豆・豆製品
9 (金)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし じゃがいものみそしる みかん	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな しいたけ しょうが みかん	ごはん じゃがいも	629 27.8 19.5 1.99	緑黄色野菜 乳製品
世界の料理:「台湾」								
13 (火)	ルーローハン	○	あおなのピリからあえ しるビーフン	牛乳 ふたにく あつあげ うすら とりにく	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし たら しいたけ	ごはん むぎ はちみつ オイスター トウモロコシ ごまあぶら クイッキオ でんぷん	639 30.7 19.6 2.35	海藻類 果実類
バレンタイン献立								
14 (水)	ココア フルーツ	○	ハートコロッケ フレンチサラダ ふゆやさいのシチュー	牛乳 たまご ハム チーズ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン フロッキー かぼちゃ しめじ かぶ	パン バター さとう じゃがいも パウチアイス ココア あぶら こめこ	679 26.6 23.9 2.48	魚介類 豆・豆製品
15 (木)	ごはん	○	あつあげのそぼろに すいとんじる あおのりこざかな	牛乳 あぶらあげ あつあげ ふたにく かたくちワシ あおのり	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ しいたけ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ	681 31.3 20.6 1.83	緑黄色野菜 果実類
16 (金)	チャーハン	○	ちゅうかあえ パイタンスープ オレンジ	牛乳 ふたにく なると たまご とりにく	にんじん ねぎ にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ コーン はくさい きくらげ しょうが オレンジ	ごはん ごまあぶら ちゅうかくらげ ごま	537 22.3 17.8 2.79	豆・豆製品 いも類
19 (月)	ごはん	○	おろしハンバーグ こんにゃくきんぴら なめこじる	牛乳 ふたにく みそ とりにく とろろ わかめ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく レモンじる にんじん ごぼう れんこん えだまめ なめこ ねぎ	ごはん パンこ ナツメク こんにゃく ごまあぶら しちみ	620 29.3 18.5 2.37	海藻類 果実類
北海道の魅力発信!								
20 (火)	ドライカレー (ナン)	○	ホタテフライ にんじんサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく だいます ほたて ツナ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが ピーマン にんじん コーン パプリカ パセリ セロリー きゅうり トマト たまねぎ	ナン カレー ルウ ソース あぶら こむぎこ パンこ	699 33.3 25.2 2.74	キノコ類 いも類
かがやきクエスト③ 21 (水)	わかめごはん	○	しろみのあげに ちくさあえ だいこんのみそしる	牛乳 わかめ たら たまご あぶらあげ あつあげ みそ	レモンじる こまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら しらたき ごま	691 30.5 26.1 2.75	根菜類 キノコ類
22 (木)	ビビンバ	○	はるさめスープ くろごまプリン	牛乳 ふたにく たまご みそ とりにく	にんにく しょうが もやし だいずもやし こまつな たら にんじん はくさい しいたけ	ごはん トウモロコシ ごま はるさめ ホイップ ねりごま プリン	694 30.5 22.5 2.45	魚介類 いも類
26 (月)	ごはん	○	すきやきふうに かきたまじる りんご	牛乳 ふたにく とろろ たまご	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ こまつな りんご	ごはん おふ しらたき でんぷん	613 28.1 16.9 2.22	海藻類 緑黄色野菜
かがやきクエスト④ 27 (火)	ナポリタン	○	ポトフふうスープ てづくりとうふドーナツ2こ (シュガー/きなこ)	牛乳 ベーコン きなこ ウインナー こなチーズ ミートボール とろろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ かぶ ピーマン フロッキー コーン	スパゲッティ ソース じゃがいも さとう 粉チーズ あぶら	636 23.2 21.7 2.21	根菜類 乳製品
28 (水)	ごはん	○	さばのみそに こまつなごまあえ とんじる	牛乳 ふたにく さば みそ とろろ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま さといも こんにゃく	601 29.7 18.6 1.73	海藻類 果実類
29 (木)	キャロット ピラフ	○	かぼちゃのチーズやき ABCスープ ヨーグルトレーズン	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ レーズン パプリカ かぼちゃ パセリ キャベツ セロリー コーン	ごはん じゃがいも バター パンこ マカロニ チョコ	623 20.1 17.9 1.91	魚介類 豆・豆製品

季節の変わり目! ? 節分とはなに! ?

節分とは、文字からも分かるように「季節を分ける」という意味であり、季節が変わる日のことを言います。

昔の日本では、春は1年の始まりとし、大切にされていました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日に、「豆まき」など縁起の行いが始まったと言われていました。

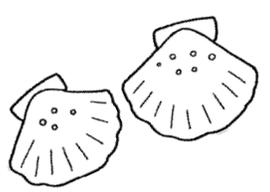
今月のリクエストアンケート結果(かがやき担当)

主食	ビスキーパン わかめごはん しょうゆラーメン ナポリタン
おかず	からあげ 白身魚の揚げ煮
和え物	納豆和え 春雨サラダ
デザート	サイダーボンチ プリン 豆腐ドーナツ

* 献立表の太字で書かれてる場所がリクエストメニューだよ!!

2/20(火)に“道産ホタテ”が登場!!

2/20(火)に登場する「ホタテフライ」は、北海道の森町のホタテを無償提供していただいたものです。水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けている北海道のホタテを、ならば、日本の子どもたちに食べてほしいと全国の学校給食に無償で提供する取り組みが行われました。とっても立派なホタテが北海道からやってきます! 感謝して、おいしく味わいながら、いただきます。



【北海道森町の公式チャンネル】
ホタテの耳吊り体験の動画などが見られるよ!

