

# 2月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)



令和5年度

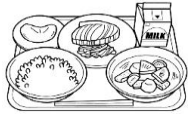
久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	ごはん 献立		ちひくほわ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちやうし ととの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		総量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1日 (木)	ごはん ちゅうがく 3ねんせい じゅげんせい おうえんこんだて	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん		683
			ほうれんそうとウィンナーの いためもの	ウィンナー		ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし		あぶら	
			しょうゆとんじる	ぶたにく、 なまあげ		にんじん	はくさい、だいこん	じゃがいも		25.5
			いよかんゼリー					ゼリー		
2日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの オーロラソースあえ	ぶたレバー	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら	618
			かわりあえ	ちくわ		にんじん	もやし、きゅうり、レモン	さとう		22.9
			だいこんのみそしる	とうふ、 あぶらあげ、みそ			だいこん、ながねぎ			
5日 (月)	ごはん ぎょうじしょく (せつぶん)	牛乳	いわしのかばやき	いわし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	603
			ごもくまめ	ぶたにく、 だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく	さとう	ごまあぶら	24.8
			いなかじる	とうふ、みそ		にんじん、こまつな	ながねぎ	さといも		
6日 (火)	くろパン	牛乳	ポテトカップグラタン	とうにゆう、おから	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	くろパン、じゃがいも、 さとう、こめこ	あぶら	654
			マカロニサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし	マカロニ	ドレッシング	18.8
			ポルシチ	フランクフルト		にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、 だいこん、ピーツ		あぶら	
7日 (水)	ソフトめん	牛乳	ココアむしパン	とうにゆう	牛乳			ソフトめん、こむぎこ、 さとう	ココア、あぶら	604
			ファイバーサラダ (イタリアンドレッシング)		ひじき、わかめ、 かんてん		ごぼう		ドレッシング	23.1
			キャベツとベーコンのスープ	ベーコン、 とりにく		にんじん	キャベツ、とうもろこし、 にんにく	でんぶん	オリーブオイル	
8日 (木)	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ、 にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ、でんぶん	あぶら	587
			もやしとキャベツのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな	もやし、キャベツ		ドレッシング	19.8
			おでん	いか、たら、 がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにやく	さとう、でんぶん		
9日 (金)	ごはん けんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	まぐろのケチャップソースがけ	まぐろ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん		580
			こまつなとぶたにくのソテー	ぶたにく		こまつな	もやし、とうもろこし、にんにく	でんぶん	あぶら	30.8
			とうふとにくだんごのみそしる	とりにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ			はくさい、ながねぎ、 たまねぎ	でんぶん、パンこ、 さとう		
13日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ バーベキューソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ、にんにく	こどもパン、さとう、 でんぶん	オリーブオイル	646
			キャベツとコーンのあえもの (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	24.2
			はくさいのクリームスープ		スキムミルク、 牛乳	にんじん	たまねぎ、はくさい	でんぶん	バター	
			ヨーグルト		ヨーグルト					
14日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	とりにくのちゅうかふうやき	とりにく	牛乳		しょうが、にんにく	ちゅうかめん、 でんぶん		595
			きりぼしだいこんのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	きりぼしだいこん		ドレッシング	34.0
			みそコンラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、ながねぎ、 とうもろこし、しょうが、にんにく		あぶら、 ごまあぶら	
15日 (木)	ごはん	牛乳	とんかつ(ソース)	ぶたにく	牛乳			ごはん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ	あぶら	589
			ひじきのにもの	とりにく	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	24.1
			あつあげとじゃがいものみそしる	なまあげ、みそ		にんじん、こまつな	ながねぎ	じゃがいも		
16日 (金)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、ながねぎ、 にんにく、しょうが	ごはん、こむぎこ、 さとう、でんぶん		577
			はるさめサラダ			こまつな、にんじん	もやし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	23.2
			たまごいりクッパ	ぶたにく、たまご	わかめ	にんじん、にら	ながねぎ、にんにく		ごまあぶら、ごま	
19日 (月)	ごはん ちゅうりコンクール じゅしょうこんだて	牛乳	ゼリーフライ(たまごふくむ)	おから、たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ、ながねぎ	ごはん、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	あぶら	624
			しめじとねぎのごまじょうゆいため	ぶたにく		にんじん	しめじ、ながねぎ		ごまあぶら、ごま	22.1
			ごじる	だいず、とうふ、 あぶらあげ、みそ		にんじん、かぼちゃ	ながねぎ			
20日 (火)	コッペパン おはなし きゅうじょく (ハリーポッター とけんじゅのいし)	牛乳	ポークチャップ	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	コッペパン、さとう、 でんぶん	あぶら	666
			フライドポテト					じゃがいも	あぶら	30.6
			やさしいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ		あぶら	
21日 (水)	じごなうどん	牛乳	さかなとやさいのメンチカツ (ソース)	いわし、とりにく	牛乳		たまねぎ、キャベツ、しょうが	じごなうどん、パンこ、 でんぶん、さとう	あぶら	628
			もやしのごまあえ			にんじん	もやし、キャベツ	さとう	ごま	24.6
			おかめうどん	ぶたにく、なると、 あぶらあげ		こまつな、にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、 ながねぎ	でんぶん		

日付 (曜日)	ごはん 献立		ちくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず 1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22日 (木)	ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たら	牛乳			ごはん、こむぎこ、さとう	あぶら	616	
			にらのあえもの (ごみじおドレッシング)			にら、にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく		じゃがいも		あぶら、 カレールウ
26日 (月)	ごはん	牛乳	モウカしおたつあげ	モウカ	牛乳		にんにく	ごはん、でんぶん、さとう	あぶら	653	
			こまつなのちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング)			こまつな、にんじん	はくさい		ドレッシング		
			マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ だいたみ、みそ		にんじん	たまねぎ、ながねぎ、 たけのこ、しょうが		さとう、でんぶん		あぶら、 ごまあぶら
27日 (火)	メロンパン (にゅうふしょう)	牛乳	とりにくのマスタードソースがけ	とりにく	牛乳			たまねぎ	メロンパン、さとう	オリーブオイル	578
			スパゲティナポリタン	ぶたにく		ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく		スパゲティ、さとう	あぶら	
			はくさいスープ			にんじん	はくさい、ながねぎ			オリーブオイル	
28日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが	ちゅうかめん、でんぶん、 こむぎこ、はるさめ、さとう	あぶら	604	
			だいこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	とうもろこし、だいこん		ドレッシング		
			タンメン	ぶたにく、なると		にんじん	にんにく、しょうが、もやし、 キャベツ、ながねぎ				あぶら
29日 (木)	ごはん	牛乳	さけのみそやき	さけ、みそ	牛乳			ごはん		555	
			キムタクいため	ぶたにく			だいこん、はくさいキムチ、 ながねぎ				あぶら
			だいこんときのこのすましじる	とりにく		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ、 えのきたけ				
2月平均栄養摂取量									614		
									たんぱく質(g) 24.7		

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。



# 給食だより

2月の目標

「食事と健康の関係を知ろう」



2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザや胃腸炎などの予防には、手洗い・うがいを忘れず、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。元気に冬を乗り越えましょう。

## 今月の行事

節分



## どうして節分に豆をまくの？



節分とは、冬から春になる季節をわける日で、節分の翌日は、立春といって暦の上では春になります。昔から季節のわかれ目には悪いことが起こるといわれ、節分には、豆まきやひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものを門に飾る習慣があります。これは、「豆まきの音」、「ひいらぎのとげ」、「いわしのおい」で病気を災いをもたらす「鬼」を追い払って幸せを呼び込み、1年間を元気に過ごせますようにとの願いが込められています。

給食では、いわしと大豆を取り入れました。

元気に過ごせますように願いを込めて、味わって食べてください。

## 大豆から できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## 健幸・スポーツ応援献立

### 2月のテーマ『瞬発力をアップしよう』

瞬発力をアップするには、筋肉と関節を強くすることが重要です。主菜には、たんぱく質を含む食品を取り入れ、筋肉の収縮に関わるカルシウム、マグネシウムも意識してとりましょう。骨を作るカルシウムは、乳製品だけでなく小魚、大豆製品、野菜類、海藻などにも多く含まれます。また、コラーゲンは関節を丈夫にします。

給食では、筋肉のダメージを抑えたり回復を早めたりするアミノ酸を含む食品から、まぐろを取り入れました。また、カルシウムたっぷりの小松菜を使った炒め物と、汁物にはマグネシウムを含む豆腐を入れました。

瞬発力は、運動や日常生活で危険を避ける時に欠かせません。しっかり食べて、瞬発力をアップしましょう。



## 2月のおはなし給食

### 『ハリーポッターと賢者の石』作 J・K・ローリング

ハリー達1年生が初めて Hogwarts にやって来た日に、盛大な歓迎会が開かれました。目の前の空っぽのお皿は、魔法の力で、あっという間においしそうなおちそうでいっぱいになりました。

給食では、本のおちそうの中から、ポークチャップとフライドポテトを組み合わせました。Hogwarts の食事風景を思い浮かべながら、食べてみるのも楽しそうですね。

## 学校給食調理コンクール

### ◆ 埼玉県学校栄養士研究会会長賞受賞 ◆

受賞献立【ごはん、牛乳、ゼリーフライ(卵含む)、ねぎとしめじのごまじょうゆ炒め、呉汁】を提供します。お楽しみに!



## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

