



# 2月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
	主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1 金	ごはん 3日(日)節分	○	いわしのつみれ汁 スタミナ焼肉 青のりポテトビーンズ	ごはん、米油、きびざと う、でん粉、じゃがいも	牛乳、いわしボール、かまぼ こ(鬼型)、木綿豆腐、豚肩 ロース肉、大豆、あおのり	にんじん、だいこん、干しいた け、こまつな、生姜、にんにく、 たまねぎ、ニラ	671 829	27.7 33.7
4 月	ごはん	○	切干大根のみそ汁 サバの辛味焼き 菜の花のおひたし	ごはん、米油	牛乳、鶏小間(むね)、木綿 豆腐、油揚げ、赤みそ、白み そ、さばの辛味漬、ショル ダーハム、糸けずりぶし	にんじん、長ねぎ、切り干し大 根、こまつな、生姜、もやし、菜 の花、ほうれんそう	626 766	28.7 35.2
5 火	小:揚げパン (きな粉) 中:ココア マーブル食パン	○	ミネストローネスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 青菜のソテー	ココアマーブル食パン、ツ イストパン、米油、じゃが いも、シエルマカロニ、き びざと	きな粉、牛乳、ベーコン、豚 ひき肉、ミートボール(甘酢 あん)、鶏小間	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマトピューレ ー、セロリ、ホールコーン、チン ゲンサイ、水菜、キャベツ	688 763	25.2 29.8
6 水	ごはん	○	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個) 五目ビーフン ●牛乳プリン	ごはん、米油、きびざと う、でん粉、ラー油、ごま 油、ビーフン	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、 赤みそ、ぎょうざ、なると、 牛乳プリン	にんにく、生姜、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、長ねぎ、た まねぎ、もやし、木くらげ、チン ゲンサイ	728 916	27.9 34.3
7 木	ごはん	○	ハッシュドポーク ツナマヨオムレツ 三芳産ほうれん草とコーンのソテー	ごはん、米油、小麦粉	牛乳、豚小間、生クリーム、 ツナマヨオムレツ、鶏小間 (むね)	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトピューレ ー、キャベツ、生姜、ほうれんそ う、ホールコーン	774 961	26.0 32.2
8 金	ごはん	○	肉じゃが 手作りヒレカツ ★卓上ソース 地元野菜のごま和え	ごはん、米油、じゃがい も、きびざと、小麦粉、 パン粉、白すりごま	牛乳、豚小間、豚ヒレ肉切り 身	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、さやえんどう、ほうれんそ う、もやし	679 835	27.2 33.6
12 火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 さわらのねぎソースかけ 豚肉の生姜炒め	ごはん、米油、きびざと う、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、木綿豆腐、赤みそ、白み そ、さわらでん粉付き、豚小間	たまねぎ、かぶ、長ねぎ、生姜、 にんにく、キャベツ、赤ピーマン	721 887	33.7 41.7
13 水	ソフトめん	○	つけカレースープ ブロッコリーとツナのサラダ 手作りスイートポテトタルト ★卓上イタリアンドレッシング	ソフトめん、米油、でん 粉、きびざと、タルト カップ	牛乳、鶏ひき肉、まぐろ油漬 け、生クリーム、卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールコーン、 きゅうり、さつまいもペースト	734 877	28.6 34.8
14 木	ごはん	○	チンゲン菜と肉団子のスープ 酢豚 ぼんかん	ごはん、春雨、でん粉、米 油、黒ざと	牛乳、肉団子、豚もも角切り 肉	にんじん、たまねぎ、干しいた け、チンゲンサイ、にんにく、生 姜、たけのこ、ピーマン、ぼんかん	657 802	22.3 26.8
15 金	小:ココア マーブル食パン 中:揚げパン (きな粉)	○	ABCマカロニスープ 照り焼きチキン 枝豆入りごぼうサラダ	ココアマーブル食パン、ツ イストパン、米油、きびざ と、アルファベットマカ ロニ、白すりごま、白いり ごま、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、鶏小間(む ね)、若鶏の照り焼き、ショ ルダーハム	にんじん、たまねぎ、はくさい、 マッシュルーム、ほうれんそう、 ホールコーン、キャベツ、セロ リ、えだ豆、ごぼう	589 845	27.3 35.3
18 月	ごはん	○	豚汁 ほたて磯辺フライ (小学2個・中学3個) 車ぶのそぼろ煮 ●埼玉県産ブルーベリークレープ	ごはん、米油、じゃがい も、車ぶ、きびざと、埼玉 県産ブルーベリークレープ	牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、ほたての磯辺フライ、鶏 ひき肉、かまぼこ	ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、長ねぎ、干 しいたけ、さやいんげん	699 852	27.7 34.4
19 火	フラワーロール \オランダ給食/ 	コ ー ヒ ー ミ ル ク	エルテンスープ ～えんどう豆のスープ～ ローストポーク ヒュッツポット～牛乳入り じゃがいものつぶし煮～	フラワーロール、米油、き びざと、水あめ、じゃが いも、バター	コーヒーミルク、鶏小間(む ね)、ウインナー、豚切り 身、牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん、 キャベツ、パセリ、えんどう豆、 生姜、にんにく、アップルソース	635 805	28.2 34.6
20 水	ごはん	○	中華あんかけ カレイの竜田揚げ ツナときゃべつのレモン和え	ごはん、米油、でん粉、ご ま油、きびざと	牛乳、豚小間、なると、うず ら卵、えび、カレイ竜田、ま ぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 木くらげ、はくさい、さやえん どう、セロリ、キャベツ、きゅう り、レモン果汁	666 818	32.3 39.7
21 木	ごはん	○	三芳産里芋の芋の子汁 鶏肉のおろしソースかけ きんぴらごぼう	ごはん、里芋、きびざと う、でん粉、米油、ごま 油、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、木綿豆腐、赤みそ、白み そ、鶏切り身、豚ももせん切り肉	にんじん、だいこん、しめじ、え のきだけ、ごぼう、糸こんにゃ く、干しいたけ	652 790	29.3 35.3
22 金	クロワッサン (卵不使用)	○	ソース焼きそば いかパオズ(2個) カクテルボンチ	クロワッサン(たまごなし )、米油、蒸し中華麺、 カクテルゼリー	牛乳、豚小間、なると、あ おのり、いかパオズ	にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、みかん缶、パイン缶、 白桃缶	726 860	26.4 30.9
25 月	ごはん	○	白菜とじゃがいものみそ汁 ホキの狭山茶フライ タコめしの具	ごはん、じゃがいも、米 油、きびざと	牛乳、鶏小間(むね)、な ると、赤みそ、白みそ、ホキの 狭山茶フライ、たこ、油揚げ	えのきだけ、はくさい、生姜、え だ豆、万能ねぎ	642 787	27.9 34.4
26 火	麦ごはん	○	ポークカレー ペンネソテー いよかん(小学1個・中学2個)	麦ごはん、じゃがいも、米 油、ペンネマカロニ	牛乳、豚小間、スキムミル ク、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、赤ピーマン、さやいんげ ん、いよかん	740 965	26.2 32.8
27 水	埼玉産 地粉うどん	○	けんちんうどん汁 ししゃも天(小学1個・中学2個) 三芳産ほうれん草と白滝の炒め物 ●おはぎ	地粉うどん、里芋、米油、 きびざと、白いりごま、 ミニおはぎ	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、子持ちししゃも天、鶏ひ き肉	にんじん、だいこん、ごぼう、干 しいたけ、長ねぎ、にんにく、 しらたき、ほうれんそう	697 893	28.4 36.5
28 木	セサミバーンス	○	キャロットポターージュ 豆腐ハンバーグの きんぴらソースかけ きゃべつのマリネ	セサミバーンス、米油、パ ター、小麦粉、きびざ と、でん粉	牛乳、ベーコン、鶏小間(む ね)、粉チーズ、生クリー ム、とうふバーグ	にんじん、たまねぎ、にんじん ペースト、パセリ、生姜、ごぼう、 さやえんどう、キャベツ、赤ピー マン、きゅうり	654 871	26.2 35.3
19回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町とれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量 849	27.8 34.3
							基準栄養量 830	26.0 34.0

## 給食だより

三芳町は、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の際、オランダ女子柔道チームのホストタウンになります。これを記念して始まった、MIYOSHIオリンピック給食。今回は、3回目のオランダ給食の提供です。

**MIYOSHI**  
オリンピック給食  
2月19日は…  
**オランダ料理**

**MENU**

フラワーロール  
コーヒーミルク  
エルテンスープ～えんどう豆のスープ～  
ローストポーク  
ヒュッツポット～牛乳入り  
じゃがいものつぶし煮～

オランダの風景を思い  
浮かべながら、お食事を  
楽しんでください

**「オランダ」の基礎情報**

★「オランダ」はオランダ語では、Nederland(ネーデルラント)やHolland(ホラント・ホーランド)と呼ばれています。

★面積は日本の九州とほぼ同じくらいの大さで、人口は約1700万人です。

★首都のアムステルダムは、古くから港街として栄えた水の都です。

★「オランダと言えば、チューリップ」と言われるほどで、チューリップシーズンの正式な始まりの日として「チューリップの日」があり、オランダの広大なチューリップ畑から、世界中にチューリップの花が届けられています。

★オランダの「風車のある風景」も有名です。風車は、古くから工場兼住居として使われていて、風力によって作られたエネルギーを仕事や生活に使っていました。現在は、工場や住居として使われているところは少なく、観光名所として残されているところが多くなったそうです。

国旗の色は、上から  
赤  
白  
青

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ(https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/kyushoku/)をご覧ください。