



2月分 学校給食献立予定表

| 日曜 | 曜日 | こんだて | | | 食品名 | | | 熱量 (kcal) | たん白質 (g) | |
|-----|---|-------------------------------------|----|--|---|---|--|-----------|----------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 黄 | 赤 | 緑 | | | |
| | | | | 働く力や熱になる食品 | 血や骨や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | 小/中 | 小/中 | | |
| 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 | 27.7 | |
| | | | | | | | | 829 | 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 | 28.7 | |
| | | | | | | | | 766 | 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 | 25.2 | |
| | | | | | | | | 763 | 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 | 27.9 | |
| | | | | | | | | 916 | 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 | 26.0 | |
| | | | | | | | | 961 | 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 | 27.2 | |
| | | | | | | | | 835 | 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 | 33.7 | |
| | | | | | | | | 887 | 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 | 28.6 | |
| | | | | | | | | 877 | 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 | 22.3 | |
| | | | | | | | | 802 | 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 | 27.3 | |
| | | | | | | | | 845 | 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 | 27.7 | |
| | | | | | | | | 852 | 34.4 | |
| | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | フラワーロール \オランダ給食/ | ○ | 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 | 28.2 | |
| | | | | | | | | 805 | 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 | 32.3 | |
| | | | | | | | | 818 | 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 | 29.3 | |
| | | | | | | | | 790 | 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 | 26.4 | |
| | | | | | | | | 860 | 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 | 27.9 | |
| | | | | | | | | 787 | 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 | 26.2 | |
| | | | | | | | | 965 | 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 | 28.4 | |
| | | | | | | | | 893 | 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 | 26.2 | |
| | | | | | | | | 871 | 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 | 683 | 27.8 |
| | | | | | | | | | 849 | 34.3 |
| | | | | | | | | 基準栄養量 | 650 | 26.0 |
| | | | | | | | | 830 | 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オリンピックアード給食。今回は、3回目のオランダ給食の提供です。

MIYOSHI
オリンピックアード給食
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きさで、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。