



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(添加物) | 牛乳 | 黄 | 赤 | 緑 | | | |
| | | おかず | 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 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 三芳産ほうれん草入りきつねうどん汁 ポテトコロッケ りんご | 地粉うどん、米油、黒 ごとう、ポテトコロツ ケ | 牛乳、豚小間、なると、油 揚げ | たまねぎ、 長ねぎ 、 ほうれんそ う 、りんご | 694 850 | 27.2 32.9 |
| 2 木 | ごはん | ○ | キムチ豚汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産にんじんしりしり | ごはん、米油、じゃが いも、きびごとう、で ん粉 | 牛乳、豚肩ロース肉、赤み そ、白みそ、とうふパー グ、まぐろ油漬け、炒り卵 | にんじん 、ごぼう、だいこん、た まねぎ、こんにゃく、はくさいキ ムチ、 長ねぎ | 639 799 | 28.4 35.3 |
| 3 金 | ごはん 節分 | ○ | 鶏肉入りけんちん汁 いわしのおろしソースかけ 菜の花のおひたし 節分豆 | ごはん、ごま油、 黒 芋 、米油、きびご とう、でん粉 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、かまぼこ(鬼 型)、木綿豆腐、いわしの濃粉つき、糸 けずりぶし、炒り大豆 | にんじん 、ごぼう、だ いこん、菜の花、もや し | 645 785 | 29.8 35.7 |
| 6 月 | ごはん パックのり佃煮 | ○ | 三芳産かぶのすりながし さばのみそ煮 こがねもやし | ごはん、でん粉、米 油、きびごとう | 牛乳、肉団子、さばのみそ 煮、豚せん切り肉、のり佃 煮 | たまねぎ、 かぶ 、 こまつな 、 にん じん 、もやし、ピーマン | 668 836 | 27.0 33.7 |
| 7 火 | ごはん | ○ | 三芳産里芋と大根のそぼろ煮 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) ごぼうと豚肉のごまみそ炒め | ごはん、米油、 黒芋 、 きびごとう、でん粉、 芝麻醬、白すりごま | 牛乳、豚ひき肉、さつま揚 げ、鶏切り身、豚せん切り 肉、白みそ | 生姜、 にんじん 、だいこん、三角 こんにゃく、さやえんどう、ごぼ う | 655 833 | 29.3 37.3 |
| 8 水 | 小：揚げパン (キャラメル) 中：はちみつパン | ○ | カラフル野菜スープ スコッチエッグのケチャップソースかけ ブロッコリーとハムのソテー 【中学のみ】●ヨーグルト | コッペパン、米油、 キャラメルパウダー、 はちみつパン、きびご とう、米油 | 牛乳、鶏小間、スコッチ エッグ、ショルダーハム、 ヨーグルト | にんじん 、たまねぎ、さやいんげ ん、かぼちゃ、はくさい、 ほうれ んそう 、キャベツ、ブロッコリ ー、ホールコーン | 616 768 | 26.5 34.6 |
| 9 木 | ごはん | ○ | 三芳産白菜入り肉豆腐 笹かまの狭山茶揚げ (小学1個・中学2個) 手作り梅じゃこふりかけ ●ミルク大福 | ごはん、米油、きびご とう、小麦粉、白いり ごま、ミルク大福 | 牛乳、豚肩ロース肉、焼き 豆腐、笹かまぼこ、ちりめ んじゃこ、糸けずりぶし、 あおのり | にんじん 、しらたき、 長ねぎ 、 は くさい 、梅干し、ゆかり | 753 905 | 33.7 41.4 |
| 10 金 | 彩の国キャロット ピラフ | ○ | ほたてとチンゲン菜のクリームスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツのマリネ | キャロットピラフ、パ ン、米油、小麦粉、 きびごとう | 牛乳、ほたて、ハンバーグ | にんじん 、たまねぎ、マッシュ ルーム、はくさい、チンゲンサ イ、生姜、キャベツ、きゅうり | 670 892 | 24.5 33.6 |
| 13 月 | ごはん | ○ | 根菜のごま汁 手作りヒレカツ 切り干し大根の炒め煮 ★卓上ソース | ごはん、米油、じゃ がいも、白すりご ま、小麦粉、パン 粉、きびごとう | 牛乳、鶏小間、油揚げ、白 みそ、赤みそ、豚ヒレ肉切 り身、さつま揚げ | 生姜、ごぼう、 にんじん 、 長ね ぎ 、切り干し大根、糸こんにゃ く、さやえんどう | 665 856 | 30.5 40.3 |
| 14 火 | ごはん | ○ | みんなのチキンカレー えびと三芳産小松菜の炒め物 手作りスイートポテトタルト | ごはん、米油、じゃがいも、で ん粉、ごま油、さつまいもペース ト、きびごとう、タルトカップ | 牛乳、鶏角切り 肉、えび、生ク リーム、卵 | にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 セロリ、もやし、干しいたけ、 こまつな | 759 911 | 25.4 30.6 |
| 15 水 | さきたまライス ボールパン | ○ | 三芳産ほうれん草とベーコンの 和風スパゲッティ 三芳産里芋の青のりタロビーンズ ぼんかん | ライスボールパン、ス パゲッティ、米油、 黒 芋 、でん粉 | 牛乳、ベーコン、大豆、あ おのり | にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 しめじ、 ほうれんそう 、ぼんかん | 590 787 | 22.2 28.0 |
| 16 木 | ごはん | ○ | 三芳産白菜入りラビオリスープ 鶏肉のアップルソースかけ タコライスの具 | ごはん、米油、ラビオ リ、きびごとう | 飲むヨーグルト、鶏小間、 鶏切り身、豚ひき肉、ピザ 用チーズ | にんじん 、たまねぎ、ホールコーン、 はくさい 、パセリ、セロリ、にんに く、アップルソース、マッシュル ーム、キャベツ、ホールトマト | 650 807 | 29.8 38.2 |
| 17 金 | フラワーロール オランダ給食 | ○ | グロンテスープレ〜肉団子入り野菜スープ〜 キバリング〜タラのフライ〜 ヒュッツポット〜牛乳入りじゃがいものつぶし煮〜 ●アイス(お汁付クリーム) ★卓上タルタルソース | フラワーロール、米油、 じゃがいも、バター、タ ルタルソース | 牛乳、肉団子、た らフリッター、ホ ワイトクリームア イス | にんじん 、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、 長ねぎ 、さやいんげ ん、にんにく、生姜 | 780 946 | 25.1 30.3 |
| 20 月 | ごはん | ○ | 三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ いよかん(小学1個・中学2個) | ごはん、でん粉、米 油、きびごとう、白 りごま | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚肩ロース肉 | たまねぎ、 かぶ 、生姜、いよかん | 681 882 | 27.8 36.1 |
| 21 火 | わかめごはん | ○ | 三芳産芋の子汁 ほっけの竜田揚げ 切り干し大根の和風マヨ和え | わかめごはん、 黒芋 、 米油、卵不使用マヨ ネーズ | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆 腐、赤みそ、白みそ、ほっけの 竜田揚げ、まぐろ油漬け | にんじん 、しめじ、えのきだけ、 切り干し大根、赤ピーマン、きゅ うり、ゆかり | 637 823 | 27.9 34.6 |
| 22 水 | 中華麺 | ○ | 三芳産長ねぎ入りチャーシューメン汁 えびシューマイ(2個) 手作り三芳産にんじん ドレッシングのサラダ 型抜きレアチーズケーキ(いちご味) | 中華麺、でん粉、米 油、きびごとう | 牛乳、焼き豚、なると、え びシューマイ、くきわか め、ささみ、型抜きレア チーズケーキ(いちご味) | もやし、メンマ、 長ねぎ 、チンゲ ンサイ、生姜、キャベツ、水菜、 にんじん 、たまねぎ | 620 764 | 29.3 35.7 |
| 24 金 | ごはん | ○ | まるごとわかめスープ ヤンニョムチキン (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜入りビビンバの具 | ごはん、米油、でん 粉、オリーブ油、きび ごとう | 牛乳、鶏小間、わかめミッ クス、鶏切り身、豚せん切 り肉 | たまねぎ、 にんじん 、たけのこ、 えのきだけ、 ほうれんそう 、にん にく、生姜、 長ねぎ 、大豆もや し、メンマ、 こまつな | 619 785 | 29.1 37.3 |
| 27 月 | 小：はちみつパン 中：揚げパン (キャラメル) | ○ | ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 米粉マカロニのツナサラダ | コッペパン、米油、キャラメル パウダー、はちみつパン、ポテト ニョッキ、米粉マカロニ、きび ごとう | 牛乳、鶏小間、豆 乳、ミートボール の甘酢あん、まぐ ろ油漬け | たまねぎ、 にんじん 、ホールコー ン、コーンペースト、クリーム コーン、パセリ、生姜、きゅうり | 600 789 | 23.2 28.4 |
| 28 火 | ごはん | ○ | 肉じゃが 厚焼きたまご 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物 | ごはん、米油、じゃが いも、きびごとう、で ん粉 | 牛乳、豚肩ロース肉、厚焼 きたまご、鶏ひき肉、高野 豆腐 | 生姜、 にんじん 、たまねぎ、しら たき、さやえんどう、にんにく、 こまつな | 652 804 | 28.0 34.2 |
| 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でとれた食品は、太字で記載してあります。 | | | | | 平均栄養量 | 663 833 | 27.6 34.6 |
| | | | | | 基準栄養量 | 650 830 | 26.0 34.0 | |

給食だより

ノロウイルスに注意!!

ノロウイルスによる食中毒は、冬に多発します。ノロウイルス食中毒の主な症状は、嘔吐や下痢です。感染者が直接または間接的に触れた食品や加熱不十分な食品を食べることで感染します。**手洗い**をしっかりと行い、**食中毒を防ぐ3つのポイント**を守りましょう。

★食中毒を防ぐ3つのポイント★

つけない 増やさない やっつける

令和4年度3学期分の学校給食費について

交付金を用いた無償化(全額補助)を実施することとしたため、**振替(徴収)を行いません。**
※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。2月分の口座振替日は2月28日(火)です。

★手洗いのタイミング★

食事の前 帰ったら 調理の前 トイレの後

節分とは、「季節を分ける」こと、つまり、季節の変わり目を意味しています。現在、節分は年に1回ですが、昔は季節の変わり目である「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日が節分だったので、なんと1年間に4回も節分がありました。それがなぜ立春の前日のみになったのかというと、旧暦で「大晦日」にあたったことが関係しています。「次の日から新年が始まる」ということで、より尊ばれていたため、立春の前日が節分として残っているのです。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

★献立予定表(給食の写真)
★家庭向け給食レシピ集
★食育動画(YouTube)など

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。