

令和4年



2月分予定献立表



羽生市学校給食センター

日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		栄 養 価 kcal g 蛋白質
			お か ず	使 用 材 料 名	
(1)	火	ちゅうかめん	牛乳	(ちゅうかめん)	(小麦粉 食塩 かんすい (アレルゲン:小麦))
				みそラーメンじる	油 にんにく 生姜 豚肉 しいたけ 人参 玉ねぎ 中華だし 鶏ガラスープ(アレルゲン:鶏肉) 醤油 宝蔵寺みそ もやし キャベツ たらこ ごま油
				ポークしゅうまい(2コ)	(豚肉 玉ねぎ 長ねぎ 豚脂 コーンスターチ 砂糖 生姜 醤油 食塩 こしょう 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末 小麦でん粉 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 大豆 豚肉))
				フルーツしらたま	パインアップル みかん もも 白玉だんご
☆(2)	水	ごはん	牛乳	わかめとキャベツのすましじる	人参 豆腐 和風だし 食塩 醤油 キャベツ 鬼かまぼこ わかめ 長ねぎ
				★いわしのかばやきふう	(いわし 馬鈴薯でん粉) 油 生姜 醤油 みりん 砂糖
3	木	こどもパン	牛乳	★ごもくまめ	油 鶏肉 しいたけ 人参 こんにやく 竹輪 大豆 油揚げ 和風だし 砂糖 醤油 みりん
				(こどもパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))
				アスパラいりクリームスープパゲティ	油 にんにく ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ スープストック こしょう 牛乳 アスパラガス 食塩 コーン ワイン クリームシチュー(アレルゲン:乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉) ミルクカルシウム マッシュルーム スパゲティ(アレルゲン:小麦)
				チキンのハニーマスタードやき	(鶏肉 マスタード マスタードシード からし 酢 はちみつ 食塩 水あめ 砂糖 でん粉 ターメリック 香辛料 醤油 (アレルゲン:鶏肉 小麦 大豆 りんご))
(4)	金	ごはん	牛乳	フルーツキャラットゼリー	(オレンジ 人参 りんご 砂糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤 (アレルゲン:オレンジ りんご))
				はくさいとぶたにくのどろみスープ	油 豚肉 人参 大根 鶏ガラスープ(アレルゲン:鶏肉) 醤油 砂糖 食塩 オイスターソース 豆板醤(アレルゲン:大豆) 白菜 片栗粉 小松菜 ごま油
				はるまき	(キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ 大豆油 菜種油 でん粉 植物性たん白 醤油 ラード 春雨 食塩 砂糖 鶏肉 こしょう 小麦粉 水あめ ぶどう糖 ベーキングパウダー ショートニング (アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 油
				ちくわといんげんのいために	ごま油 人参 しめじ 竹輪 醤油 砂糖 酒 みりん 和風だし いんげん ごま
(7)	月	ごはん	牛乳	★いそに	油 鶏肉 しいたけ 人参 ひじき こんにやく 笹かまぼこ 和風だし 砂糖 みりん 醤油 枝豆 ごま油
				たれつきにくだんご(2コ)	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 植物性たん白 豚脂 食塩 植物油脂 香辛料 砂糖 みそ 水あめ ごま 酢 生姜 みそ パーム油 (アレルゲン:小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご))
				かたぬきチーズ	(ナチュラルチーズ (アレルゲン:乳))
				(おおかふりかけ)	(ぶどう糖 砂糖 食塩 かつお節粉 とうもろこしでん粉 抹茶 かつお削り節 椎茸エキス 海苔)
(8)	火	ごはん	牛乳	だいこんとどうふのみそじる	大根 豆腐 和風だし みそ わかめ 長ねぎ
				さばのピリからやき	(さば 醤油 みりん 砂糖 酒 豆板醤 (アレルゲン:さば 小麦 大豆))
				★とりにくとれんこんのもの	油 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにやく 砂糖 みりん 醤油 酒 いんげん
				(わかめごはん)	(精米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス)
☆(9)	水	わかめごはん	牛乳	(コーヒークリーム)	(生乳 砂糖 コーヒー抽出物 乳製品 (アレルゲン:乳))
				とんじる	油 豚肉 人参 大根 豆腐 じゃがいも こんにやく 和風だし みそ 長ねぎ
				とりのからあげ(2コ)	(鶏肉 酒 食塩 (アレルゲン:鶏肉)) 片栗粉 油
				★ごぼうサラダ	(ごぼう マヨネーズ 醤油 米発酵調味料 砂糖 ごま 和風だし 食塩 植物油脂 酢 香辛料 (アレルゲン:小麦 卵 ごま 大豆)) コーン
10	木	ソフトフランスパン	牛乳	(ソフトフランスパン)	(小麦粉 ショートニング イースト 砂糖 食塩 小麦たんぱく モルト (アレルゲン:小麦 大豆))
				ポークストロガノフ	油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ コンソメ こしょう ハヤシルウ(アレルゲン:小麦 大豆 豚肉) トマト 砂糖 食塩 ウスターソース じゃがいも マッシュルーム プロッコリー ワイン 生クリーム(アレルゲン:乳 大豆)
				ブレーションオムレツ	(鶏卵 でん粉 砂糖 大豆油 食塩 酢 (アレルゲン:卵 大豆))
				★ゆでやさしいイタリアンドレッシング	人参 枝豆 キャベツ 食塩 イタリアンドレッシング
☆(14)	月	ごはん	牛乳	とりごぼうスープ	ごま油 鶏肉 人参 ごぼう しいたけ こんにやく 和風だし 醤油 みりん 食塩 ほうれん草
				ハートのミートコロッケ ソース	(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 マッシュポテト 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 植物油脂 水あめ でん粉 (アレルゲン:鶏肉 豚肉 小麦 大豆)) 油 中濃ソース
				こまつなとメンマのソテー	油 味付きメンマ(メンマ 醤油 食塩 唐辛子 (アレルゲン:小麦 大豆)) もやし 小松菜 和風だし 醤油 こしょう 食塩 (豆乳 砂糖 米粉 植物油 ココア 水溶性食物繊維 カカオマス でん粉 膨張剤 (アレルゲン:大豆))
				ガトーショコラ	(小麦粉 食塩 (アレルゲン:小麦))
15	火	じごなうどん	牛乳	おつきりこみふううどんじる	油 豚肉 しいたけ 人参 大根 里芋 厚揚げ 和風だし 醤油 食塩 片栗粉 ほうれん草
				きんとんパイ	(さつまいも 砂糖 マーガリン 食塩 小麦粉 食用油脂 卵 ぶどう糖 (アレルゲン:小麦 大豆 乳 卵)) 油
				★カラフルサラダ(わふうドレッシング)	キャベツ にんじん コーン きゅうり 食塩 和風ドレッシング
				もやしとはくさいのみそじる	人参 豆腐 もやし 白菜 和風だし みそ わかめ 長ねぎ
(16)	水	ごはん	牛乳	フランク だいこんおろしソース	(豚肉 食塩 砂糖 こしょう カルワイ パン酵母 (アレルゲン:豚肉)) 酒 砂糖 和風だし 醤油 大根 片栗粉
				★じゃことさんさいのまぜごはんのぐ	油 しいたけ 人参 山菜ミックス(わらび みずな えのき茸 山うど なめこ たけのこ) 油揚げ 和風だし ちりめんじょ(しらす 食塩) 砂糖 みりん 醤油 酒 炒り卵(アレルゲン:卵) 小麦粉 大根 小麦粉
				きなこあげパン	(小麦粉 上白糖 塩 マーガリン イースト ショートニング (アレルゲン:小麦 大豆)) 油 きな粉 砂糖 食塩
				(メロンパン) ※中学校のみ	(小麦粉 砂糖 ショートニング 生クリーム イースト 食塩 小麦たんぱく マーガリン ベーキングパウダー (アレルゲン:小麦 大豆 乳))
17	木	きなこあげパン	牛乳	★ポークビーンズ	油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ ひよこ豆 じゃがいも トマト コンソメ トマトケチャップ 砂糖 食塩 こしょう パセリ (アレルゲン:小麦 大豆 乳))
				ほうれんそうとハムのソテー	油 ハム(アレルゲン:豚肉) 人参 コーン ほうれん草 スープストック 食塩 こしょう
				ヨーグルト	(乳 乳製品 砂糖 寒天 (アレルゲン:乳))

※ () するしの日、おわんが2こつきます。
 ※ ☆するしの日、特別献立です。
 ※ **★字のもの**は、学校配送品です。
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ **★のついている日は、かみかみメニューです!**
 ※ **意識して「よくかんで」食べる日にしましょう!**

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。		
おもに体をつくるはたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵 赤色のなかま 	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油 黄色のなかま 	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの 緑色のなかま

日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		栄 養 価 kcal g 蛋白質		
			お か ず	使 用 材 料 名			
(18)	金	ちやめし	牛乳	(ちやめし)	(精米 醤油 米発酵調味料 酢 食塩 かつおエキス ぶどう糖 砂糖 (アレルゲン:小麦 大豆))		
				おでんふうこ	結び昆布 大根 こんにやく 和風だし 砂糖 みりん 食塩 醤油 さつま揚げ えびボール(アレルゲン:えび) うずら卵 竹輪		
				わふうきんぴらつつみやき	(鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用醤油 人参 砂糖 みりん 植物油 ぶどう糖 生姜 食塩 豚ゼラチン ごま 香辛料 でん粉 (アレルゲン:大豆 鶏肉 ゼラチン ごま))		
				しらぬい	(しらぬい) ※清見とポンカンをかけあわせただけの果物です!		
(21)	月	ごはん	牛乳	ほうれんそうとしめじのみそじる	豆腐 しめじ 和風だし みそ ほうれん草		
				きんめだいのさいきょうやき	(金目鯛 みそ みりん 酒 砂糖 (アレルゲン:大豆))		
(22)	火	むぎごはん	牛乳	★こんにやくのおかか	油 豚肉 にんじん 大根 こんにやく 和風だし 砂糖 醤油 かつお節		
				(むぎごはん)	(精米 米粒麦)		
				シーフードカレー	油 にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも スープストック ウスターソース 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ カレールウ(アレルゲン:小麦) ほたて えび ワイン		
				★ヒレカツ	(豚ひれ肉 パン粉 パッター粉 でん粉 (アレルゲン:小麦 大豆 豚肉)) 油		
24	木	やまがたしよくパン	牛乳	★ふくじんづけ	(大根 なす きゅうり れんこん 生姜 うり なた豆 しそ しいたけ 砂糖 醤油 酢 酒 精 食塩 (アレルゲン:小麦 大豆))		
				(やまがたしよくパン)	(小麦粉 砂糖 パター 乳製品 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))		
				マカロニスープ	フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ じゃがいも コンソメ 鶏ガラスープ(アレルゲン:鶏肉) 食塩 こしょう マカロニ(アレルゲン:小麦)		
				ラザニア	(牛乳 トマトケチャップ 玉ねぎ 脱脂粉乳 ラザニア 小麦粉 植物油脂 パター プロセスチーズ 水溶性食物繊維 豚肉 人参 乳製品 ウスターソース 植物油 トマト 食塩 砂糖 生姜 香辛料 (アレルゲン:乳 小麦 豚肉))		
(25)	金	ごはん	牛乳	いんげんとコーンのソテー	油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん コーン スープストック 食塩 こしょう		
				(いちごジャム)	(水あめ 砂糖 いちご ベクチン クエン酸)		
				うずらたまごのすましじる	人参 えのきたけ 和風だし 食塩 醤油 酒 うずら卵 ほうれん草 わかめ		
				ハンバーグ わふうソース	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく 食塩 酒 大豆油 でん粉 (アレルゲン:鶏肉 豚肉 小麦 大豆)) 小麦粉 砂糖 パター 小麦粉		
(28)	月	ごはん	牛乳	ポイルプロッコリー(ごまドレッシング)	プロッコリー 食塩 ごまドレッシング(アレルゲン:小麦 大豆 ごま)		
				(狭山茶)	(煎茶(狭山茶))		
				いとかまぼこのスープ	人参 しいたけ 豆腐 和風だし 昆布だし 醤油 食塩 糸かまぼこ ほうれん草		
				チキンなんぼん	(鶏肉 でん粉 清酒 (アレルゲン:鶏肉)) 油 醤油 砂糖 酢 酒		
☆(9)	水	わかめごはん	牛乳	★くわわかめのいために	油 豚肉 人参 菜わかめ 大豆 油揚げ 砂糖 醤油		
				(タルタルソース)	(大豆油 菜種油 ビクルス 卵 ぶどう糖 果糖液糖 食塩 酢 香辛料 (アレルゲン:卵 大豆))		
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数18回)					平均栄養価	643 810	25.9 31.2

2月 給食たより



まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では、春を迎えます。風邪などが流行する季節でもあるので、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をするようにしましょう。また、「栄養をとること」も大切です。いろいろな食べ物をバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。

2月3日は節分です!



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分の食べ物

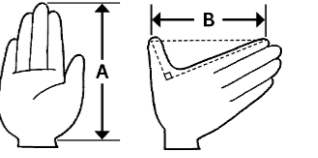


大豆
炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えてからまき、自分の年の数、(または年の数の+1粒)を食べて、1年の健康や無事を祈ります。

いわし
ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたいわしを食べる地域もあります。

恵方巻き
巻きすしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方角。今年は、北北西)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためといわれています。もともと関西の一部地域の風習でしたが、全国に広まりました。

楽しい給食の時間...でもその前に! ちょっと確認してみよう!
その「はし」は、手の大きさに合っていますか?



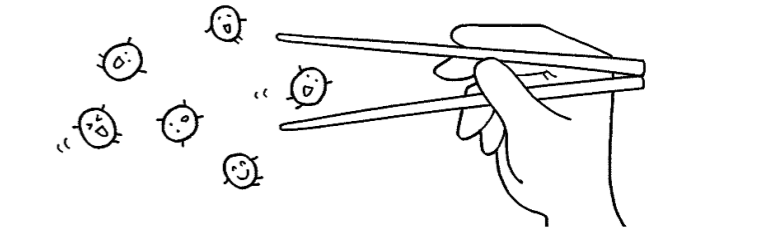
みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか? 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A(手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B(親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても大丈夫です。

体に合ったはしを使うことで、豆やコーンなどの小さな食材も、つかみやすくなります。正しいはしづかい、正しいマナーで、楽しい給食時間を過ごせるようにしましょう。



今月の羽生産食材
 ・米
 ・宝蔵寺みそ
 ・にんじん
 ・大根
 ・長ねぎ

2日(水) 節分
 9日(水) 須影小学校リクエスト
 14日(月) バレンタイン

☆☆★今月の特別メニュー☆☆★
(今年の節分は3日です!)

お知らせ
 学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。
 食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。