

2月 予定献立表

今月の目標 **冬を元気に過ごそう**



2021(令和3)年2月1日~26日(18日間)

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	672	779
たんぱく質 g	25.4	28.8
脂 質 g	21.2	23.7
炭水化物 g	91.8	108.8
食塩相当量g (味の汁も含む)	2.4	2.8



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
1 いりこ菜めし 牛乳 さつま汁 大豆の磯煮 いわしのみぞれ煮	2 横割りパン 牛乳 キャロットポタージュ キャベツのソテー ☆ソーセージステーキ	3 ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 和風きんぴら包み焼き	4 牛乳 ☆海鮮みそラーメン ごまとかぼちゃのプチコロッケ ガトーショコラ (一食包装)	5 ごはん 牛乳 みそ汁 肉豆腐 五目厚焼き玉子
8 ごはん 牛乳 みそ汁 厚揚げとコーンの煮物 塩から揚げ	9 かぼちゃパン 牛乳 まめなチキンクリームシチュー ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ トマトオムレツ ☆ミルク(ココア) (一食包装)	10 ごはん 牛乳 カロテンカレー アロエとぶどうゼリー和え ハンバーグ	11 建国記念日 一言メモ 9日(火) ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ ☆みかんとうずゼリー和え サキサキチーズ (一食包装)	12 ごはん 牛乳 ☆くずし豆腐の和風スープ 豚肉といんげんのカレー炒め ☆鱈ザンギ
15 わかめごはん 牛乳 ☆かしわ汁 もやしと白菜のかつお節和え チーズ入りはんぺんフライ	16 ココアパン 牛乳 ☆雪中キャベツのポトフ スパゲッティナスポリタン コーングラタン ふるさと食材の日	17 ごはん 牛乳 みそ汁 切干大根の炒め煮 さばの西京焼き	18 牛乳 焼きうどん ☆みかんとうずゼリー和え サキサキチーズ (一食包装)	19 ごはん 牛乳 みそ汁 炒りどり 野菜いろいろ肉団子 (小1個・中2個)
22 ごはん 牛乳 みそ汁 ちくわの炒り煮 メンチカツ	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ☆印は、新メニューです。 ☆印は、新メニューです。	24 ごはん 牛乳 チェップルル 肉丼 コーンつまみ揚げ (小1個・中2個)	25 牛乳 きつねもちうどん きつねもち 焼きプリンタルト (一食包装)	26 ごはん 牛乳 ☆黒毛和牛のハヤシライス ☆アセロラ杏仁 ナゲットS (小1個・中2個)

一言メモ

1日(月) 節分献立 今年の節分は2月2日なので、少し早いですが大豆やいわしの料理を出します。豆をまくことやいわし料理を食べる食文化には、季節の変わる節目に、災いを払って福を招くという願いが込められています。	12日(金) ☆鱈ザンギ 鱈ザンギに使用されている鱈は釧路産で、「道産水産物学校給食提供推進事業」によって無償で提供されます。塩味が効いていてごはんが進む味付けになっていますよ♪北海道の食材の恵みに感謝して、残さず食べてくれるとうれしいです。	15日(月) かしわ汁 「かしわ」は鶏肉を意味する言葉です。今回は、鶏のむね肉や野菜などを具材にしてみそ味の汁物にしました。給食で使っているみそは、山部の「ほっとママ味噌クラブ」のみなさんが手作りしたみそを主に使っています。	16日(火) ☆雪中キャベツのポトフ 中富良野町の遠藤ファームさんのキャベツを使用します。このキャベツの特徴は、えぐみが少なく甘味が強く感じられること。そこで、キャベツの甘味が汁ごと味わたるポトフを選びました。給食だよりの号外には、雪の中のキャベツの写真を載せたので、ぜひ見てください。	26日(金) ☆黒毛和牛のハヤシライス ハヤシライスに使用する牛肉は、「道産牛肉学校給食提供事業」によって無償で提供されます。美味しい牛肉を使わせていただくので、肉の旨味をのがさないハヤシライスにしました。ぜひたくさん食べて下さい！
--	---	--	---	--

*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。