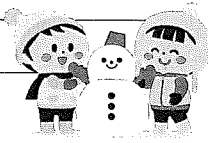


2月 予定献立表

今月の目標 **冬を元気に過ごそう**



2023(令和5)年2月1日~28日(19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	658	776
たんぱく質 g	25.4	29.5
脂 質 g	21.3	24.4
炭水化物 g	94.2	113.0
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.40	2.86



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	
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>山部小学校、布礼別小学校、檜海学校、宇文小学校、占冠中央小学校からリクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>一言メモ</p> <p>14日(火) バレンタイン献立</p> <p>日本では、大切な人にチョコを贈る風習がありますが、他の国では恋人や友人、家族などがお互いに花束を贈り、感謝と愛を伝えるところもあるそうです。給食センターからは、ハートのハンバーグをお届けします。また、チョコチップパンは1つずつ手作業で作ってくださっているものです。表面に見えているチョコチップの数には個体差があるかもしれませんが、味は変わりません。初めてのチョコチップパンをおいしく食べてくれたらうれしいですよ。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>とうふ なめこ こまつな はくさい</p> <p>金平ごぼう</p> <p>ごぼう にんじん こんにゃく さつまあげ ごま</p> <p>五目厚焼き玉子</p> <p>野菜ふりかけ</p>	<p>牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>ぶたにく もやし にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>大餃子 (小1個・中2個)</p> <p>☆クリーム大福 (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いも団子汁</p> <p>いもだんご あぶらあげ なたと ごぼう だいこん たまねぎ にんじん</p> <p>炒り豆腐</p> <p>とうふ とりにく だいずたんぱく しいたけ にんじん ながねぎ たまご</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>まめによるこぼ (一食包装)</p>	
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく じゃがいも こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん ごぼう</p> <p>厚揚げと小松菜の煮物</p> <p>こまつな あつあげ ぶなしめじ にんじん</p> <p>ほっけの甘塩焼き</p>	<p>米粉バターパン</p> <p>牛乳</p> <p>貝だくさんコンソメスープ</p> <p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ ウィンナー えだまめ</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>スパゲッティ ぶたにく ベーコン たまねぎ ピーマン</p> <p>チーズチキンカツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>こくうまチキンカレー</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>パイナップル もも りんご みかん しらたまもち</p> <p>ウィンナーオムレツ</p> <p>上富良野町農産物産地より無償提供いただいたお米を使用します。</p>	<p>牛乳</p> <p>肉うどん</p> <p>ぶたにく なたと あぶらあげ たまねぎ にんじん ながねぎ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (小1個・中2個)</p> <p>スティックチーズ (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>だいこん あぶらあげ ぶなしめじ</p> <p>豚肉と野菜のピリ辛炒め</p> <p>ぶたにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>五目野菜肉団子 (小1個・中2個)</p>	
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>えのきたけ もやし にんじん</p> <p>大根と豚肉のガーリック炒め</p> <p>ぶたにく だいこん いんげん</p> <p>信田煮</p>	<p>チョコチップパン</p> <p>牛乳</p> <p>クリームコーンスープ</p> <p>とうもろこし たまねぎ パセリ</p> <p>ツナポテト</p> <p>じゃがいも たまねぎ まぐろツナ にんじん チーズ</p> <p>ハートのハンバーグ (デミグラスソース)</p> <p>たまねぎ マッシュルーム</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の坦々スープ</p> <p>とうふ ぶたにく たまねぎ こまつな もやし にんじん</p> <p>甘酢あんかけ丼</p> <p>ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい きくらげ</p> <p>コーンたっぷりフライ</p>	<p>牛乳</p> <p>焼きうどん</p> <p>ぶたにく なたと イカ にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>ひとくち豚まん</p> <p>グレープゼリー (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>じゃがいも わかめ</p> <p>油揚げとこんにゃくの炒り煮</p> <p>あぶらあげ こんにゃく ぶたにく しいたけ いんげん ごま</p> <p>さばカレーカツ</p>	
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>カロテンカレー</p> <p>とりにく かぼちゃ こまつな トマト たまねぎ にんじん</p> <p>みかんのゼリーあえ</p> <p>みかんゼリー みかん ナタデココ</p> <p>オムレツ</p>	<p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>雪中キャベツのポトフ</p> <p>キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ ウィンナー</p> <p>ペンのミートソース</p> <p>パンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン レバーチップ</p> <p>わかどり</p> <p>若鶏のレモンバジル焼き (小1個・中2個)</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>春雨スープ</p> <p>はるさめ とりにく たまねぎ ながねぎ きくらげ とうもろこし</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし きゅうり にんじん ハム ごま</p> <p>☆とんカツ</p>	<p>天皇誕生日</p> <p>一言メモ</p> <p>21日(火)雪中キャベツのポトフについて</p> <p>中富良野町、遠藤ファームさんの雪中キャベツを使用させていただきます。このキャベツは、えぐみが少なく、甘味が強く感じられるのが特徴なのでキャベツのうま味たっぷりの汁と味わえるポトフを選びました。号外も発行しますので、そちらもぜひ見てください!</p>	<p>天 井</p> <p>ごはん</p> <p>野菜かきあげ</p> <p>かぼちゃのごま天ぷら</p> <p>天井のたれ</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>あつあげ ほうれんそう えのきたけ ぶたにく ほうろく しょうが に 豚肉と白菜の生姜煮</p> <p>ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ</p>	
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ワンタン ハム なたと にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>根菜のチャブチエ</p> <p>はるさめ ぶたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ごま</p> <p>焼き餃子 (小1個・中2個)</p>	<p>ココアパン</p> <p>牛乳</p> <p>まめなチキンクリームシチュー</p> <p>とりにく だいず えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ</p> <p>☆スパイシーポテト炒め</p> <p>じゃがいも たまねぎ ウィンナー</p> <p>キャベツメンチカツ</p>	<p>かせ予防</p> <p>食事 運動 睡眠 手洗い・うがい</p> <p>かせ予防</p>			<p>かせ予防のためには、石鹸でしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。</p> <p>そして、栄養バランスのとれた食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえ、寒い冬を元気な体で乗り越えましょう!</p>

*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。
 *焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。
 *2月8日は、上富良野町農産物産地より無償提供いただいたお米を使用します。