

2月



# 学校給食予定献立表



だて歴史の杜食育センター

平成29年度 第522号

月		火		水		木		金																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																				
<p>●牛乳は毎日つきます。 ●食器は定数どおり入れ、上向きにしてコンテナに入れてください。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ●スプーンはメニューに合わせてつきます。同じ方向に入れて止め、スプーン専用かごに入れてください。 ●はしは毎日持参してください。</p> <p>●都合により献立の一部が変更される場合があります。</p> <p>※材料上段数字は、上がエネルギー、下がたんぱく質です。</p>																													
<p><b>塩分・脂質平均栄養価は</b></p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1杯分-Kcal</td> <td>塩分g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>627</td> <td>2.2</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>669</td> <td>2.4</td> <td>20.4</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>710</td> <td>2.5</td> <td>20.9</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>794</td> <td>2.9</td> <td>22.9</td> </tr> </table>											1杯分-Kcal	塩分g	脂質g	低学年	627	2.2	19.9	中学年	669	2.4	20.4	高学年	710	2.5	20.9	中学生	794	2.9	22.9
	1杯分-Kcal	塩分g	脂質g																										
低学年	627	2.2	19.9																										
中学年	669	2.4	20.4																										
高学年	710	2.5	20.9																										
中学生	794	2.9	22.9																										
<p><b>2月分の給食費口座振替日は、2月28日(水)になります。</b></p> <p>※残高不足にご注意ください。</p>																													
5 ごはん いも団子汁 さけたまねぎ 鮭と玉葱のメンチカツ(ミニソース) こもく 五目きんぴら	(低)630 (中)681 (高)730 (中学)799 低20.5 中21.4 高22.2 中学24.6 いもち、かぼちゃもち、大根、人参、長ねぎ、刻み揚げ、なるとスライス(魚肉でん粉、砂糖、塩、加工でん粉(小麦タピオカ))、みりん、しょうゆ、かつおだし、塩 鮭、玉葱、植物油、砂糖、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、植物性たん白、コーンフラワー 豚ひき肉、切りごぼう、人参、つきこんにやく、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、みりん、白ごま、かつおだし、ごま油	6 ごはん ちゅう 中華丼 ぎょうざ 小1コ 中2コ いよかん	(低)560 (中)610 (高)677 (中学)762 低26.0 中28.0 高34.6 中学35.0 豚肉、白菜、玉葱、人参、むきえびうずら卵、花いか、たけのこ水煮、塩ラーメンスープ、チキンコンソメ酒、生姜、鶏ガラスープ、植物油、ごま油 キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、にら、ごま油、粒状大豆たん白、酒、塩、オイスターソース、でん粉、もち米、香辛料、しょうゆ、たん白加水分解物、大豆粉、砂糖、卵白粉、酵母エキス、加工でん粉、乳化剤、カゼインNa いよかん(1/6カット)	7 ごはん みず 味噌けんちん汁 白身魚フライ(ミニソース) きぼ 切り干し大根サラダ	(低)671 (中)719 (高)765 (中学)822 低24.3 中25.8 高27.0 中学29.0 鶏肉、つきこんにやく、里芋、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、刻み揚げ、豆腐、植物油、みそ、かつおだし ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、塩、調味料(アミノ酸)、植物油 キャベツ、人参、まぐろ水煮、ひじき、切り干し大根、塩、ごしょう、マヨネーズ(卵不使用)	8 コッパン ポトフ ミートボール(ケチャップ味) 小1コ 中2コ コーンソテー	(低)547 (中)557 (高)566 (中学)711 低22.4 中23.2 高23.6 中学29.5 ベーコン(豚肉、卵たん白、大豆たん白使用)、鶏肉、玉葱、キャベツ、ダイスポテトセロリ、チキンコンソメ、白ワイン、ブイヨン、グルタミン酸、こしょう、塩、植物油 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白、豚脂、植物油、香辛料、トマトケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、でん粉、生姜、たん白加水分解物 コーン、人参、さやいんげん、塩、ごしょう、バター	9 ごはん もずくスープ とり 鶏唐揚げ2コ カレービーフン	(低)609 (中)650 (高)690 (中学)733 低17.1 中17.9 高18.7 中学19.9 もずく、豆腐、チンゲン菜、長ねぎ、人参、生姜、泡盛、醤油、酒、マヨネーズ(卵不使用)、加工でん粉、砂糖、卵白、発酵調味料、加工でん粉、塩、ごしょう、中華の薬 鶏肉、しょうゆ、砂糖、塩、粉末状植物性たん白、生油、小麦粉、でん粉、クラッカー粉、植物油、卵白、コーンフラワー、香辛料、卵白粉 ビーフン、玉葱、植物油、赤ピーマン、人参、ピーマン、豚肉、オイスターソース、砂糖、塩、カレー粉、しょうゆ、ポークエキス、魚介エキス、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー																				
13 ごはん さつま汁 ほっけの塩焼き ほい 一回 鶏肉	(低)603 (中)653 (高)695 (中学)777 低27.1 中28.5 高29.8 中学34.9 豚肉、さつまいも、人参、つきこんにやく、ごぼう、長ねぎ、植物油、みそ、かつおだし ほっけ、塩 味付き豚肉(豚肉、みそ、赤みそ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、すりりんご、しょうが、ごま、にんにく、こしょう、洋からし)、キャベツ、人参、ピーマン、絹厚揚げ、生姜、にんにく、酒、回鍋肉用ソース、こしょう	14 むぎい 麦入りごはん ハッシュドポーク ヨーグルト和え	(低)642 (中)700 (高)756 (中学)833 低21.0 中22.5 高24.0 中学26.4 豚肉、玉葱、人参、にんにく、バター、赤ワイン、ウスターソース、ハヤシルウ、トマトケチャップ、塩、ごしょう、植物油 夏みかん缶、パン缶、りんごシロップ煮、ヨーグルト、砂糖、カクテルゼリー(りんご果汁)、桃果汁、豆乳、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、寒天、ぶどう糖、ワイン、水あめ	15 がぼ 南瓜スライス コーンポタージュ てや 照り焼きチキン おん やさい 温野菜サラダ	(低)694 (中)714 (高)732 (中学)807 低29.7 中30.4 高30.9 中学34.0 ベーコン(豚肉、卵たん白、大豆たん白使用)、玉葱、人参、ホールコーン、クリームコーン、生クリーム、パセリ、牛乳、脱脂粉乳、チキンコンソメ、コーンクリームスープ素、こしょう、バター、チーズ 鶏肉、しょうゆ、発酵調味料、酒、砂糖 キャベツ、人参、ささみ水煮、和風ドレッシング	16 ごはん にく 肉じゃが さけ 鮭フライ(ミニソース) だい こん 大根サラダ	(低)596 (中)646 (高)691 (中学)751 低24.8 中26.2 高27.6 中学29.9 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、つきこんにやく、植物油、さやいんげん、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、かつおだし 鮭、小麦粉、ショートニング、ぶどう糖、イーストフード、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤、植物油 大根、ホールコーン、むき枝豆、かまぼこスライス(魚肉、でん粉、植物油、砂糖)、卵白、発酵調味料、加工でん粉、増粘剤、植物油																						
19 ごはん どさんこ汁 さんま蒲焼き風 いと 糸かまサラダ	(低)662 (中)710 (高)752 (中学)805 低21.9 中23.3 高24.6 中学26.4 豚肉、大根、人参、ダイスポテト、長ねぎ、ごぼう、生姜、にんにく、植物油、かつおだし、みそ さんま、水あめ、でん粉、小麦粉、植物性たん白、植物油、発酵調味料、砂糖、しょうゆ、こんぶエキス、かつお風味調味料、酢、酵母エキス、ぶどう糖、塩、香辛料 糸かま(たら、魚介エキス、でん粉、みりん、砂糖)きゅうり、ホールコーン、塩、ごしょう、マヨネーズ(卵不使用)	20 むぎい 麦入りごはん チキンカレー フルーツゼリー和え	(低)642 (中)699 (高)755 (中学)829 低18.0 中19.4 高20.9 中学22.9 鶏肉、ダイスポテト、玉葱、人参、にんにく、カレーパウダー、豆乳クリーム、赤ワイン、フライドオニオン、チキンコンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、塩、しょうゆ、植物油 夏みかん缶、パン缶、りんごシロップ煮、マスカットゼリー(ぶどう糖、果糖液糖、砂糖、マスカット濃縮果汁、りんご濃縮果汁、乳化剤、クエン酸、香料)、カクテルゼリー(りんご果汁)、桃果汁、豆乳、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、寒天、ぶどう糖、ワイン、水あめ	21 ごはん すきやき煮 たまご 卵焼 ブロッコリーサラダ	(低)556 (中)782 (高)647 (中学)706 低24.7 中24.0 高27.8 中学30.8 豚肉、玉葱、長ねぎ、つきこんにやく、焼き豆腐、植物油、三温糖、酒、みりん、かつおだし、しょうゆ 鶏卵、かつおだし、砂糖、人参、還元水あめ、みりん、でん粉、塩、生姜酢漬、青のり、しょうゆ、酵母エキス、酸味料、植物油 ブロッコリー、まぐろ水煮、コーンクリームドレッシング	22 コッパン マカロニと野菜のスープ クリスピーチキン ミニトマト2コ	(低)563 (中)576 (高)588 (中学)777 低23.3 中23.5 高24.0 中学35.9 ベーコン(豚肉、卵たん白、大豆たん白使用)、マカロニ、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、チキンコンソメ、塩、ごしょう、ブイヨン、グルタミン酸 鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、塩、にんにく、香辛料、たん白加水分解物、小麦粉、でん粉、糖類、大豆粉、粉末しょうゆ、植物油、加工でん粉 ミニトマト	23 ごはん だい こん 大根と油揚げのみそ汁 とう 豆腐 チキン豆腐ハンバーグ キャベツ のおかか和え	(低)575 (中)622 (高)665 (中学)719 低24.1 中25.4 高26.5 中学28.2 豚肉、大根、人参、長ねぎ、カットわかめ、刻み揚げ、植物油、かつおだし、みそ 鶏肉、豆腐、玉葱、パン粉、大豆粉、砂糖、でん粉、脱脂粉乳、塩、チキンエキス、トマトピューレ、豆腐凝固剤 キャベツ、人参、佃煮名人(いわし、雑魚、ごま、かつおぶし、塩昆布、しょうゆ、みりん、砂糖、ポン酢)																				
26 わかめごはん しら 白 たま 玉 汁 あじ つ にく だん ご 味付き肉団子2コ もやし のナムル	(低)644 (中)691 (高)770 (中学)858 低24.9 中25.4 高27.9 中学31.2 白玉もち、鶏肉、刻み揚げ、大根、長ねぎ、人参、みりん、しょうゆ、酒、植物油、かつおだし、塩 鶏肉、玉葱、パン粉、豚肉、豚脂、牛肉、トマトケチャップ、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、りんごジュース、砂糖、しょうゆ、塩、香辛料、加工でん粉、貝カルシウム、植物油 きゅうり、もやし、人参、ささみ水煮、中華ドレッシング(ごま油使用)	27 ごはん ワンタンスープ チキンみそカツ ジャーマンポテト	(低)635 (中)680 (高)696 (中学)832 低20.8 中21.6 高22.4 中学26.5 肉ワンタン(小麦粉、塩、かんすい、クナシ色素、豚肉、玉葱、卵白、植物油、しょうゆ、でん粉、香辛料、塩)、人参、長ねぎ、もやし、生姜、塩ラーメンスープ、塩、ごしょう、みりん、鶏ガラスープ 鶏肉、みそ、塩、たん白加水分解物、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、粉末状植物性たん白、香辛料、植物油 じゃがいも、玉葱、ベーコン(豚肉、乳、卵使用)、マーガリン、ラード、塩、香辛料、調味料	28 ごはん そぼろごはん かぼ ちや 南瓜コロケ みかんゼリー	(低)689 (中)741 (高)794 (中学)864 低31.6 中34.3 高36.8 中学41.6 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、ホールコーン、人参、さやいんげん、生姜、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、植物油、塩、ごしょう 南瓜、野菜パン粉、小麦粉、玉葱、パン粉、砂糖、濃縮乳、小麦粉加工品、ラード、でん粉、塩、着色料、植物油 温州みかん、砂糖、粉あめ、乳化剤、酸味料、ビタミンC	<p>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。</p> <p>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。</p>		<p>節分にまつわる食べ物</p> <p>福豆 大豆 イワシ 恵方巻き</p> <p>いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、白豆の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。</p> <p>ヒイラキの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「イワシヒイラキ」を家の玄関などに切らないのは「縁を切らない」ためとされ、つるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。</p> <p>恵方巻きは、その年の恵方(金運のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)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」ためとされ、つるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。</p>																					
<p>給食費口座振替日</p>																													