

学校給食だより

八雲町学校給食センター



2月19日のメニューに登場する「とうもろこしおこわ」は、八雲産のもち米「風の子もち」を使っています。今回、もち米を使用するにあたり、「八雲町もち米消費拡大推進協議会」様にご協力いただき計画することができました。

いろいろな豆を食べよう



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

今月も、道内産食材消費拡大のため、北海道より無償提供の牛肉・タラ・ホタテを使用します。

おいしくいただいてきたホタテや牛肉ですが、今月で残念ですが無償提供は最後になります。引き続き、道内産食材消費拡大に取り組んでいきます。北海道食材の品質の良さや、生産者の方に感謝していただきましょう。

- 2日 ホタテフライがです。
- 17日 ホタテカレーがです。
- 24日 釧路でとれたタラを使っています。魚に小骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。
- 26日 牛肉とごぼうの炒め煮がです。

大豆



大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。これは、明治年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」と絶賛したそうです。肉がじゅうぶん食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたんぱく質が35%もあり、肉に近い良質なものです。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年こひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、枝に掛けたいわしの顔をさした「いわしかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



2月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (月)	米	飯	牛乳	ねぎま汁・ほうれん草入り厚焼き卵 和風チキンサラダ(味付けのり)	米	ツナ・鶏卵・鶏肉・のり・牛乳	大根・しめじ茸・白菜・キュウリ キャベツ
2 (火)	黒糖	パン	〃	パンプキンポータージュ・ホタテフライ(小2個・中3個) ポイルキャベツ(ミニソース)	パン	ベーコン・粉乳・ホタテ・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ キャベツ
3 (水)	米	飯	〃	いも餅みそ汁・つくねハンバーグ イカと大根の煮物	米・こんにゃく いも餅	油揚げ・鶏肉・イカ・牛乳	大根・人参・長ねぎ・グリーンピース
4 (木)	減量	菜めし	〃	みそラーメン・ブロッコリーのツナネーズ和え 青りんごゼリー	米・めん マヨネーズ	豚肉・焼き竹輪・ツナ・牛乳	大根葉・もやし・玉ねぎ・ピーマン メンマ・ニンニク・ブロッコリー・人参
5 (金)	米	飯	〃	えのき茸と豆腐のスープ・枝豆シューマイ(各2個) 大根のマーボー炒め(ミニ正油)	米 シューマイの皮	豆腐・ツト・すり身・豚肉 牛乳	えのき茸・筍・しょうが・大根 長ねぎ・グリーンピース
8 (月)	米	飯	牛乳	白菜のみそ汁・いわしの煮つけ(各2尾) 和風サラダ	米	油揚げ・いわし・牛乳	白菜・人参・キュウリ・大根
9 (火)	バター	パン	〃	オニオンスープ・ポークチャップ りんごシロップ漬け	パン	かまぼこ・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜・マッシュルーム パセリ・ピーマン・ブロッコリー・筍・りんご
10 (水)	米	飯	〃	八杯汁・チキンみそカツ・磯香和え	米	豆腐・油揚げ・鶏肉・小女子 のり・牛乳	えのき茸・長ねぎ・生姜・小松菜 白菜
12 (金)	米	飯	〃	にらとじゃが芋のみそ汁・五目厚焼き卵 小松菜のからし和え(はいがふりかけ)	米・じゃが芋 ゴマ	油揚げ・鶏卵・牛乳	にら・人参・小松菜・もやし
15 (月)	米	飯	牛乳	さつま汁・ささみチーズフライ・大豆の磯煮	米・さつま芋 こんにゃく	豚肉・豆腐・鶏肉・チーズ 大豆・ひじき・牛乳	大根・人参・ごぼう・長ねぎ グリーンピース
16 (火)	コッペ	パン	〃	白菜のクリーム煮・ミートボールのケチャップ煮 きのごサラダ(イチゴジャム)	パン	チーズ・鶏肉・粉乳・豚肉・牛乳	白菜・人参・パセリ・マッシュルーム しめじ茸・えのき茸・レモン・イチゴ
17 (水)	米	飯	〃	ホタテカレー・フルーツゼリー和え ピザオムレツ	米・じゃが芋	ホタテ・寒天・粉乳・鶏卵 かまぼこ・チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・リンゴ パイナップル・黄桃・ミニトマト・ピーマン
18 (木)	減量	ごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天・小松菜の香味和え	米・うどん	鶏肉・焼き竹輪・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 小松菜・生姜
19 (金)	とうもろ	こしおこわ	〃	大根のみそ汁・豚肉の香味焼き・黄桃	もち米	油揚げ・豚肉・牛乳	コーン・大根・人参・玉ねぎ ピーマン・生姜・ニンニク・桃
22 (月)	米	飯	牛乳	豚じゃが汁・いわしみそ煮・ふきのきんぴら	米・じゃが芋 しらたき	豚肉・豆腐・いわし・さつま揚げ 牛乳	人参・小松菜・筍・ふき しめじ茸
24 (水)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・タラザンギ・うめジャコサラダ (ミニ正油)	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・タラ・小女子 牛乳	長ねぎ・大根・キュウリ・コーン うめ・しそ
25 (木)	減量	ワカメごはん	〃	塩ラーメン・ブロッコリーのおかか和え 牛乳プリン	米・めん・麩	ワカメ・豚肉・ツト・花かつお 粉乳・牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・ブロッコリー
26 (金)	米	飯	〃	小松菜のみそ汁・厚焼き卵・牛肉とごぼうの炒め煮	米・しらたき	油揚げ・鶏卵・牛肉・牛乳	米ツナ・人参・ごぼう グリーンピース

こんだてせつめい

18日 うどんにちくわ磯辺天をのせて、天ぷら
うどんにして食べてね。

今月も八雲でとれた、じゃが芋や長ねぎを使って
給食を作りますので、たくさん食べてね。

2月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	624	24.0
中学校	811	31.2

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等について
の問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。