

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

かつ 2月13日

## あ ココア揚げパン & 白菜とホタテのクリーム煮

昨年大人気だった「ココア揚げパン」が今年も登場します。

そして、ホタテの貝柱を使ったメニュー第二弾！

今回は、「白菜とホタテのクリーム煮」を作ります。

ぷりぷりした身とホタテエキスを存分に味わって食べてくださいね～！

どちらのメニューもお楽しみに☆

### せつぶん 節分

節分といえは豆まき。これには「邪気払い」の意味があるそうです。みなさんは何の豆をまくのかな？

また、行事食として「恵方巻」や「けんちん汁」、「いわし」、「節分そば」、「こんにやく」などを食べる習慣があります。学校給食では、大豆、こんにやく、いわしを使ったメニューを提供します。

季節に合わせた給食を食べて、旬の食べ物や月の行事を知って、日本の文化や伝統を受け継いでいきましょう。

## 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(木)	げんりょうごはん	牛乳	野菜ボールあっさりスープ・焼きそば 大根中華炒め	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・すりみ とりにく	にんじん・えだまめ・たけのこ きくらげ・しょうが	
2(金)	ごはん	〃	けんちん汁・いわしの梅煮 じゃが芋と大豆の味噌煮	ごはん・こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし だいず	だいこん・にんじん・ながねぎ さやいんげん・しょうが	
5(月)	山越小学校5・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦534 ㊦631	たんぱく質(g) ㊦22.8 ㊦26.6	脂質(g) ㊦13.9 ㊦15.2	野菜量(g) ㊦150 ㊦188
	ごはん	牛乳	なめこの味噌汁・肉豆腐 ブロッコリーおかか和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・かつおぶし	なめこ・だいこん・ながねぎ にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	
6(火)	きりこみパン	〃	フワフワスープ・焼きメンチカツ キャベツごまマヨネーズ和え	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう・たまご・いとかま チーズ・ふたにく・とりにく・ぎゅうにく・ハム	たまねぎ・パセリ・キャベツ きゅうり	
7(水)	ごはん	〃	白菜の味噌汁・だし巻き玉子・肉じゃが	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たまご ふたにく	はくさい・ながねぎ・たまねぎ グリーンピース・にんじん	
8(木)	落部小学校1年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦773 ㊦932	たんぱく質(g) ㊦22.8 ㊦24.9	脂質(g) ㊦23.6 ㊦32.5	野菜量(g) ㊦54 ㊦66
	げんりょうわかめごはん	牛乳	醤油ラーメン・野菜チーズフライ ミニグレープゼリー(各2個)	ごはん・ラーメン ふ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく ツト・とりにく・チーズ	ながねぎ・にんじん・にんにく・もやし メンマ・ごぼう・たまねぎ・ぶどう	
9(金)	ごはん	〃	どさんこ汁・鮭の塩焼き・海藻サラダ	ごはん・マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく・さけ かいそう	コーン・ながねぎ・にんじん だいこん・キャベツ・きゅうり	
13(火)	ココアあげパン	牛乳	白菜とホタテのクリーム煮 ブロッコリーとチキンのサラダ・アセロラゼリー	パン マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ホタテ・とりにく	はくさい・にんじん・パセリ マッシュルーム・ブロッコリー・アセロラ	
14(水)	ごはん	〃	もずくと豆腐のスープ・鶏肉ピリ辛煮 3色サラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・もずく・とうふ いとかま・とりにく	ながねぎ・しょうが・たまねぎ・キャベツ えのきたけ・だいこん・きゅうり・コーン	
15(木)	げんりょうごはん	〃	キムチうどん・卵の花コロッケ キャベツと人参のさっぱり和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく おから	にら・きくらげ・はくさい・にんにく ながねぎ・キャベツ・にんじん	
16(金)	ごはん	〃	大根の味噌汁・豚肉生姜炒め・青のりポテト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・あおのり	だいこん・にんじん・たまねぎ しょうが	
19(月)	ごはん	牛乳	えのきと豆腐の味噌汁・ねぎたま焼き 五目きんぴら	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご さつまあげ	えのきたけ・ながねぎ・ごぼう にんじん・えだまめ	
20(火)	東野小学校5・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦490 ㊦575	たんぱく質(g) ㊦24.2 ㊦26.7	脂質(g) ㊦16.7 ㊦17.7	野菜量(g) ㊦42 ㊦50
	こくとうパン	牛乳	わかめスープ・ハンバーグトマトソースかけ ミニトマト(各2個)	パン	ぎゅうにゅう・わかめ いとかま・とうふ・ふたにく	ながねぎ・トマト	
21(水)	ごはん	〃	すまし汁・厚揚げと豚肉の味噌炒め ツナポテサラダ	ごはん・ふ じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あつあげ ふたにく・ツナ	ながねぎ・しめじたけ・キャベツ たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん	
22(木)	げんりょうごはん	〃	味噌ラーメン・白菜の梅風味サラダ のり佃煮	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ふたにく ちくわ・かつおぶし・ひじき	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ にんじん・にんにく・ながねぎ・はくさい・うめ	
26(月)	ごはん	牛乳	みぞれ汁・ホタテ入り卵味噌 牛肉入りコロッケ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あつあげ ほたて・たまご・ぎゅうにく	なめこ・だいこん・ながねぎ さやいんげん・しめじたけ	
27(火)	コッペパン	〃	グリーンポタージュ・スパゲティナポリタン 冷凍みかん	パン・マーガリン チーズ・スパゲティ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく	あおだいず・たまねぎ・パセリ たまねぎ・ピーマン・みかん	
28(水)	八雲小学校3年2組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦821 ㊦1055	たんぱく質(g) ㊦28.7 ㊦36.1	脂質(g) ㊦19.8 ㊦23	野菜量(g) ㊦151 ㊦191
	ごはん	牛乳	チキンカレー・ブロッコリーのツナサラダ 焼きプリンタルト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ たまご	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー	
29(木)	げんりょうごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天・きのこサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ちくわ・ハム	ながねぎ・にんじん・たけのこ・しめじたけ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・レモン	

### こんだてせつめい

- 6日 切り込みパンに焼きメンチカツをはさんで食べてね。
- 8日 ミニグレープゼリーは、ひとくちで食べようとすると、のどにつまるかもしれないから、少しずつ口にいらね。
- 13日 白菜とホタテのクリーム煮は具が大きいので、よくかんでね。

### 2月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	663	24.9
中学校	775	28.7

予定回数 19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。