

令和 3年 2月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	わかめごはん	牛乳	さわにわん さばのみそに きゅうりのあさづけ	牛乳 わかめ ぶたにく かつおぶし サバ みそ	こめ 油 かたくりこ さとう	ごぼう・にんじん・だいこん・キャベツ たけのこ・しめじ・きゅうり・こまつな ねぎ・しいたけ	(小)659 (中)836	29.1 36.9
2火	こどもパン スライス	ジョア プレーン	パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ ふくまめ(スイートポテトフィッシュ)	ジョア ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 バター フレンチドレッシング	つるくびかぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・はくさい・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし パセリ	655 831	27.0 34.2
3水	すめし	牛乳	いしかりじる てまきのぐ(のり エビフライ② たまご②③④ ひじきつくだに)	牛乳 さけ とうふ エビ たまご のり みそ たまご ひじき	こめ 油 じゃがいも さとう パンこ	にんじん・しいたけ・だいこん ほうれんそう・しめじ	659 836	29.0 36.8
4木	しゅくパン マーシャルビーンズチョコ	牛乳	はるさめスープ チキンチーズやき わかめとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 チキンチーズやき わかめ	しゅくパン はるさめ 油	にんじん・たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり・とうもろこし ほうれんそう	641 814	31.3 39.7
5金	しょうゆごはん	牛乳	おでん かみかみさらだ いよかんゼリー	牛乳 ちくわ こんぶ がんもどき つみれ うずらたまご するめ	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく ごま いよかんゼリー	にんじん・だいこん・ごぼう キャベツ・きゅうり	655 831	22.9 29.0
8月	ごはん ふりかけ	牛乳	なめこじる さばのゆうあんやき ひじきのごまあえ	牛乳 とうふ みそ サバ ひじき	こめ 油 さとう ごま	にんじん・なめこ・だいこん ほうれん草・ゆず・しょうが・キャベツ きゅうり・カリフラワー	644 817	27.8 35.3
9火	ココアあげパン	牛乳	トマトスープ ソーセージステーキ つぼみサラダ	牛乳 とり肉 ソーセージ	ツイストパン 油 さとう ミルクココア コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい トマト・キャベツ・とうもろこし ブロッコリー・カリフラワー	655 831	27.9 35.4
10水	ごはん	牛乳	なつとう にくじゃが キャベツのたくあんあえ	牛乳 ぶた肉 なつとう	こめ 油 じゃがいも しらたき さとう ごま	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・だいこん・きゅうり・キャベツ	652 828	26.9 34.1
12金	じごなうどん	牛乳	みぞれうどんのしる かきあげ はくさいのしょうがじょうゆあえ ハレンタイン米粉のカップケーキ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ かきあげ	地粉うどん 油 こめこのカップケーキ	にんじん・ねぎ・しめじ・だいこん えのきだけ・はくさい・こまつな もやし	666 845	25.9 32.8
15月	ごはん	牛乳	こんさいじる アジフライ ノンエッグタルタルソース ブロッコリーソテー	牛乳 ぶた肉 みそ あぶらあげ アジフライ ウインナー	こめ 油 さとう パン粉 タルタルソース さといも	にんじん・だいこん・ねぎ しめじ・キャベツ・ほうれん草 ブロッコリー・とうもろこし	650 825	24.9 31.6
16火	くろパン	牛乳	ニョッキのクリームに グリルチキン フルーツポンチ	牛乳 とり肉 グリルチキン	くろパン 油 ニョッキ さとう ゼリー	にんじん・玉ねぎ・しめじ さやいんげん・はくさい もも・パイナップル・みかん	657 834	30.3 38.4
17水	かてめし	牛乳	コーンとえだまめかまぼこ①①② はくさいのおかかあえ プリン	牛乳 とり肉 あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	こめ 油 さとう プリン	ごぼう・にんじん・しめじ えだまめ・しいたけ・はくさい ほうれんそう・もやし・とうもろこし	651 826	24.3 30.8
18木	ごはん	牛乳	もずくのみそしる たらこのいそべたつたあげ もやしのチャンプルー	牛乳 あぶらあげ たら もずく やきとうふ ベーコン	こめ かたくりこ 油 ごま油	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ もやし・えのきだけ・キャベツ ほうれん草・にら・しょうが・にんにく	629 798	28.0 35.5
19金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー きのこサラダ あおリンゴゼリー	牛乳 とり肉	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう ドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが・ほうれんそう しめじ・キャベツ・もやし	675 857	27.0 34.2
22月	ごはん	牛乳	みそけんちんじる ハタハタのからあげ しゃくしなのいためもの	牛乳 とうふ みそ ハタハタ ぶた肉	ごはん こんにやく 油 ごま ごま油 かたくりこ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・しめじ・キャベツ しゃくしな	647 821	25.0 31.7
24水	カレーピラフ	牛乳	タコがたタコやき フレンチサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とり肉 たまご巻きウインナー ヨーグルト	こめ 油 さとう ごま フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・カリフラワー・とうもろこし	633 803	24.2 30.7
25木	ごはん	牛乳	かんこくのり はっぼうさい だいずもやしのナムル	牛乳 ぶた肉 いか うずらのたまご	こめ 油 ごま油 かたくりこ さとう ごま	たまねぎ・にんじん・はくさい・しょうが ちんげんさい・たけのこ・しいたけ こまつな・だいずもやし・もやし	644 817	27.8 35.3
26金	ちゅうかめん	コービー 牛乳	しょうゆラーメンのしる チキンオープンからあげ②②③ きんごまごぼうサラダ	コービー牛乳 ぶた肉 とり肉 なた	中華めん 油 さとう マヨネーズ ごま	にんじん・もやし・はくさい にら・しょうが・きゅうり ごぼう・キャベツ	651 826	26.4 33.5

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

今月使用の皆野町・秩父産野菜

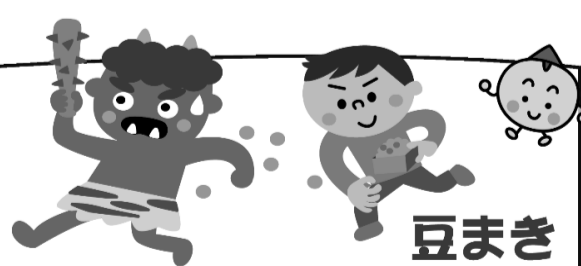
きゅうり しめじ ねぎ だいこん
しゃくしな つるくびかぼちゃ

〈お知らせ〉学校給食用食材の放射能検査を
実施しておりますが、すべて不検出でした。



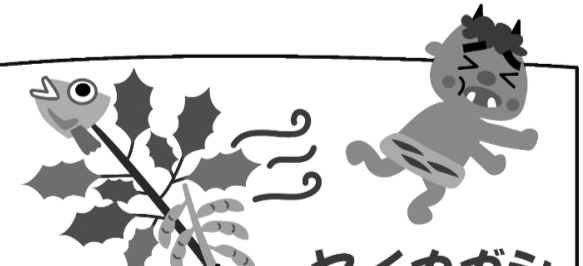
「今年の節分は2月2日です！！」

明治30年以来124年ぶりです。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、
いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切
な作物であり、特別な力があると考えられてきま
した。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出
入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の
数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸
福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したも
ので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの
葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとさ
れ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。
豆がら(大豆を取った後の枝)を
添えることもあります。