



# たのしいきゅうしょく 2月

令和5年2月の献立


美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	1	2	3 節分
エネルギー (kcal)	662 / 801	ごはん たまごみそしる 玉ねぎの味噌汁	ごはん/たまごふりかけ だいこん みそしる 大根ときのこの味噌汁	ごはん せつぶんじる 節分汁 (豚肉、根菜、大豆)
たんぱく質 (g)	29.6 / 35.4	にくたんご ひとり 2こ 肉団子(1人2個)	はるまき 春巻き	いわしのしょうがに ひどり きれ いわしの生姜煮(1人2切)
脂質 (g)	24.4 / 28.1	とりにく やさい 鶏肉と野菜の	ぶたにく 豚肉とピーマンの	つきこんとチャーシューの
食塩相当量 (g)	1.51 / 2.18	しお いた 塩だれ炒め	ごみそ いた ごま味噌炒め	ソテー% ことう ふくまめ だいず 黒糖福豆(大豆) 
6	7	8	9	10
ごはん とうふ なべふう 豆腐のチゲ鍋風	しお 塩ちゃんこうどん	ごはん/やさい 野菜ふりかけ	ごはん たまご みそしる 玉ねぎと卵の味噌汁	ソフトフランスパン
ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子	ひじき入りしゅうまい (1人2個) / パックしょうゆ	みずな 水菜のスープ	しろみぎかな 白身魚フライ	やさい 野菜スープ
くき 茎ワカメとハムの 中華サラダ	なめし ④菜飯おにぎり	とり からあげ 鶏の唐揚げ	／パックソース	オムレツ
		ぶたにく に 豚肉のケチャップ煮	きりほしだいこん 切干大根のサラダ	チリコンカン (豚ひき肉と野菜と豆のトマト煮込み)
13	14	15	16	17
わかめごはん	パルンタインデー キャベツとベーコンの	ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁	ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁	コッペパン
たもぎ茸と豆腐の味噌汁	スパゲティ	さばの味噌煮	にく 肉じゃがコロッケ	コーンスープ
ハンバーグのねぎだしあんかけ	ミニチキンしょうゆ味(1人2個)	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	／パックソース	メンチカツ
かわりきんぴら	こめで お米 de ガトーショコラ 		とりにく なが あまみそ いた 鶏肉と長ねぎの甘味噌炒め	／パックソース
(ベーコンやピーマンの入った金平ごぼう)				コールスローサラダ
20	21	22	23	24
ごはん とうふ あぶらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁	みそ 味噌ラーメン	たまごそぼろ丼 (ごはん/そぼろ丼の具)	 天皇誕生日	ことう 黒糖パン
あかうお しおや 赤魚の塩焼き	や ぎょうざ ひどり 2こ 焼き餃子(1人2個)	いも団子汁		じゃが芋とベーコンの
もやしと豚肉のチャブチェ	／パック餃子のタレ	やさい ごま あ 野菜の胡麻和え		コンソメスープ
(野菜と豚肉と春雨の韓国風炒め)	げんき 元氣ヨーグルト			トマトとチキンのパンネ
				プリン(大豆、米でんぷん)
27	28	△コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や 献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。 △牛乳は 毎日つきます。 △美幌アグリ佐久間様よりいただいたたまご(レッドアイ)を一部使用しています。 △7日と21日と28日は、美幌町にある三雄産業の ひでちゃん小麦(美幌産)を 使用しています。△給食費の納入 期限は、27日です。		
カレーライス(ポーク)	きつねうどん			
ヨーグルト和え	(もち入り油揚げ)			
(パイナップル、みかんゼリー、アロエ)	バンバンジーサラダ			
ふくじんづ 福神漬け	(ほくししさみ、野菜、 揚げごまドレッシング)			

 **成長期にとりたい栄養がたっぷり!** ..... **「豆」** 

まめいり からだ  
豆類は、体をつくるもとになる『たんぱく質』や、おなかの調子を整える『食物繊維』を豊富に含んでいます。

とく だいず  
特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、『畑の肉』とも呼ばれています。また豆の種類によって異なりますが、

ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品の一つです。 

**2月3日は 節分です!** 

まめりより た からだ なか おに ひょうき  
豆料理を食べて、体の中から鬼(病気)を  
おはら  
追い払いましょう!

	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、小麦、でんぷん、砂糖、油	玉ねぎ、人参、長ねぎ、キャベツ、生姜	食塩、醤油、ケチャップ、だし、味噌、塩たれ、	小 648 中 765
2	牛乳、卵、豚肉	米、ごま、春雨、でんぷん、油、砂糖、小麦、水あめ、ビート含蜜糖、ごま油	大根、えのき草、長ねぎ、人参、ピーマン、玉ねぎ、生姜、もやし、キャベツ	だし、味噌、酒、醤油、食塩	小 660 中 767
3	牛乳、豚肉、大豆、いわし、チャーシュー	米、ごま油、つきこんにやく、ビート含蜜糖、黒糖	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、チンゲン菜、生姜	味噌、だし、醤油、酒、一味唐辛子、コンソメ、オイスターソース	小 647 中 792
6	牛乳、豚肉、豆腐、卵、昆布、鶏肉、ハム、茎わかめ、もずく	米、砂糖、ごま、油、でんぷん	人参、玉ねぎ、白菜、大根、にら、りんご、にんにく、もやし、キャベツ、たけのこ、しいたけ	醤油、みりん、酢、食塩、味噌、酒、一味唐辛子、中華ドレッシング	小 647 中 763
7	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、ひじき	うどん、小麦、でんぷん、パン粉、砂糖、油、㊤米	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、生姜、㊤青菜	だし、白だし、そばつゆ、食塩、醤油、みりん、沖縄の塩	小 605 中 881
8	牛乳、ウインナー、鶏肉、豚肉、のり	米、ごま、でんぷん、砂糖、小麦、油、ビート含蜜糖	人参、トマト、かぼちゃ、ほうれん草、生姜、えのき草、玉ねぎ、水菜、ピーマン、にんにく	醤油、酒、食塩、コンソメ、がらスープ、ソース、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 643 中 771
9	牛乳、卵、わかめ、ホキ、ハム	米、ごま、パン粉、小麦、でんぷん、油、米粉、砂糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、切干大根	和風ドレッシング、食塩	小 623 中 852
10	牛乳、ウインナー、高野豆腐、卵、豚肉、大豆	パン、小麦、米粉、砂糖、ビート含蜜糖、油	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、パセリ、にんにく、生姜	がらスープ、コンソメ、胡椒、ソース、食塩、沖縄の塩、ケチャップ、チリソース、酢	小 652 中 790
13	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、わかめ	米、パン粉、小麦、でんぷん、砂糖、ビート含蜜糖、ごま油	人参、長ねぎ、ごぼう、ピーマン、玉ねぎ、生姜、たもぎ草	だし、味噌、醤油、みりん、一味唐辛子、食塩	小 614 中 765
14	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆乳	スパゲティ、小麦、オリーブオイル、でんぷん、油、米粉、砂糖	ほうれん草、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく	そばつゆ、醤油、胡椒、ココアパウダー、食塩	小 711 中 814
15	牛乳、油揚げ、さば、豚肉	米、ビート含蜜糖、でんぷん、砂糖	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜	だし、味噌、酒、みりん、醤油	小 657 中 784
16	牛乳、油揚げ、牛肉、鶏肉、大豆	米、パン粉、小麦、でんぷん、油、ビート含蜜糖、芋、砂糖	小松菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ	だし、味噌、ソース、みりん、酒、醤油	小 668 中 778
17	牛乳、生クリーム、豚肉、鶏肉、大豆、牛肉、ハム	パン、小麦、パン粉、でんぷん、砂糖、水あめ、無塩バター、	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ソース、醤油、ベシャメルソース、クリームポタージュ、ドレッシング	小 653 中 783
20	牛乳、油揚げ、豆腐、赤魚、豚肉	米、春雨、ビート含蜜糖	人参、長ねぎ、もやし、しいたけ、生姜、にんにく	だし、味噌、食塩、豆板醤、醤油、がらスープ、オイスターソース	小 648 中 782
21	牛乳、豚肉、なると巻、大豆、鶏肉、ヨーグルト	ラーメン、小麦、でんぷん、油	キャベツ、にら、生姜、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、人参	がらスープ、味噌ラーメンスープ、餃子のタレ、醤油、みりん、食塩	小 765 中 833
22	牛乳、豚肉、卵	米、芋、でんぷん、ごま、ビート含蜜糖、砂糖、油	人参、長ねぎ、大根、まいたけ、生姜、グリーンピース、ほうれん草、白菜	醤油、みりん、だし、食塩、酒、沖縄の塩、酢	小 706 中 849
24	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆	パン、小麦、芋、ビート含蜜糖、マカロニ、オリーブオイル、プリン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、トマト、にんにく、パセリ	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ、ソース	小 655 中 786
27	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム	米、芋、はちみつ、アロエ、みかんゼリー、ビート含蜜糖	にんにく、生姜、福神漬、パイン、玉ねぎ、人参、ブルーベリー	カレールー	小 730 中 790
28	牛乳、豚肉、鶏ささみ、油揚げ	うどん、小麦、もち、砂糖、でんぷん、ごま	大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、きゅうり	だし、みりん、醤油、そばつゆ、ドレッシング	小 651 中 776

からだなか 体の中で      あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります      からだつく      さいろ しょうひん からだうご 黄色の食品は体を動かす力になります      ちから      みどり しょうひん からだ ちょうし との 緑の食品は体の調子を整えます

**日本**で食べられている **豆**

**野菜**として食べる **豆**

完全前の若い実を食べる  
えんどう (大豆)      グリンピース (えんどう)      そら豆

若いさやを食べる  
さやいんげん (いんげん豆)      さやえんどう (えんどう)

発芽した芽を食べる  
もやし (大豆・緑豆など)      とうもろこし 豆苗 (えんどう)

**知っていますか? 豆知識!**

～ 2月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも、麺(小麦粉)、 ビート含蜜糖、玉ねぎ(一部)	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、卵、 ごぼう、キャベツ、しいたけ、玉ねぎ(一部)、にら、もやし	きゅうり、小松菜、生姜、大根、チンゲン菜、 人参、白菜、ピーマン、ほうれん草、長ねぎ、水菜

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。