

たのしいきゅうしょく



令和2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			
エネルギー (kcal)	671	832			
たんぱく質 (g)	26.6	32.1			
脂質 (g)	23.3	27.7			
食塩相当量 (g)	1.46	2.00			
3	せつぶん 節分 キーマカレー いんげん とうもろこし 胡麻和え まめ 豆菓子	かしわうどん ほうれん草とキャベツの なめ ねぎ和え いちごのゼリー	ごはん だいこん みそ汁 大根の味噌汁 さばのみぞれ 煮 にくどうふ 肉豆腐	ごはん たまごみそ汁 にと卵の味噌汁 はるまき しょうゆ 春巻き/醤油 ささみと大根の煮物	せわ 背割りコッペ/ツマヨネーズ いも さつまいものポタージュ チキンとチーズのオーブン焼き コールスローサラダ
10	ごはん きのこの和風スープ いかと野菜のチヂミ/しょうゆ ジャーマンポテト		とりにく ごま 鶏肉のごま照炒め丼 (ごはん/ごま照炒め丼の具) ごもく 五目スープ わかめと野菜のサラダ	ごはん こまつな みそ汁 小松菜の味噌汁 サーモンフライ/タルタルソース う 卵の花と野菜のしっとり煮	ハレンタイン チョコロールパン チキントマト煮込みスープ チーズオムレツ お米deガトーショコラ
17	ごはん キャベツの味噌汁 さんまうまか煮 ひじきと厚揚げの煮物	やさい みそ 野菜味噌ラーメン ヨーグルトと和え(アロエ) ㊤チーズパン	ごはん みそ汁 味噌汁 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め きりんぶに 切昆布煮	ハンバーグカレー ふくじんづ 福神漬け げんき 元気ヨーグルト	コーヒーロールパン コーンスープ とり 鶏のから揚げ(2個) ほうれん草とベーコンのソテー
24	 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	インディアンスパゲティ とうもろこしのグラタン あ 合わせるゼリー	ごはん さつまい 汁 きんぴら包み焼き もやしと春雨のサラダ	ごはん とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げの味噌汁 えつとう 越冬キャベツミニメンチカツ /ソース ちくわと長ねぎの甘味噌炒め	たまごサンド (食パン/たまごサラダ/チーズ) クリームシチュー

ぎゅうにゅうまいにち 牛乳は毎日つきます。 20日は 城さんのお米を使用します。 都合により献立内容が変わることがあります。

4日、18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。

大豆からできる調味料

せつぶん まめ 節分の豆まきに使う大豆は、日本人の食生活に欠かせません。さまざまな食品に加工されるほか、しょうゆ みそ 醤油や味噌の原材料としても利用されています。



しょうゆ



みそ

む たいす ごむぎ ま 蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



む たいす きん しょうえん ぐわ しょうこ しょうせい 蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、こめ むぎ まめ しゅるい わ 米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、たいす しゅるい かた ちが から、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
3	牛乳、豚肉、大豆、 ヨーグルト、竹輪	米、はちみつ、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、いんげん	カレーフレーク、トマトピューレ、がらスープ ブルーピューレ、醤油、ソース	小 741 中 864
4	牛乳、鶏肉、なると	うどん、小麦、いちごゼリー	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、 ほうれん草、しめじ、えのき茸	みりん、醤油、そばつゆ、だし、 コンソメ、沖縄の塩	小 614 中 804
5	牛乳、油揚げ、さば、 豚肉、豆腐	米、砂糖	大根、長ねぎ、人参、えのき茸、玉ねぎ	味噌、だし、醤油、みりん、 沖縄の塩	小 679 中 820
6	牛乳、卵、豚肉、高野豆腐、 鶏肉	米、でんぷん、小麦、 春雨	人参、玉ねぎ、にら、もやし、キャベツ、 大根、しいたけ、グリーンピース、生姜	味噌、だし、醤油、みりん、 酒、沖縄の塩	小 687 中 819
7	牛乳、ツナ、生クリーム、 鶏肉、ハム、チーズ	コッペパン、小麦、さつま芋	玉ねぎ、人参、パセリ、白菜、きゅうり	マヨネーズ、がらスープ、ベジマメルソース、 コンソメ、クリームポタージュ、沖縄の塩、ドレッシング	小 691 中 885
10	牛乳、いか、ベーコン、 バター	米、小麦、じゃがいも	大根、人参、えのき茸、長ねぎ、生姜、いんげん、にら、 人参、玉ねぎ、パセリ、にんにく、たもぎだけ、しめじ	醤油、沖縄の塩、中華ドレッシング、 だし、コンソメ、こしょう	小 622 中 779
12	牛乳、ハム、高野豆腐、鶏肉、 わかめ	米、ごま、ごま油、砂糖、	白菜、長ねぎ、人参、生姜、もやし	コンソメ、ジャンタン、沖縄の塩、 酒、醤油、みりん、和風ドレッシング	小 650 中 797
13	牛乳、鮭、油揚げ、おから、 豚肉、豆腐	米、パン粉、小麦粉、 砂糖、ごま油	小松菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、 長ねぎ、ごぼう	味噌、だし、醤油、みりん、 酒、沖縄の塩、タルタルソース	小 652 中 813
14	牛乳、卵、チーズ、鶏肉、 バター	チョコレートパン、小麦、 ガトーショコラ	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト	がらスープ、コンソメ、 沖縄の塩、こしょう	小 735 中 835
17	牛乳、油揚げ、わかめ、 さんま、ひじき、厚揚げ	米、砂糖、ごま	キャベツ、人参、枝豆、生姜	味噌、だし、醤油、みりん、 酒	小 632 中 785
18	牛乳、チーズ、豚肉、なると、 ヨーグルト、生クリーム	④パン、ラーメン、小麦、砂糖、 みかんゼリー	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、もやし、 パイン、アロエ	がらスープ、味噌ラーメンのたれ、 ラーメンスープ、沖縄の塩	小 600 中 821
19	牛乳、油揚げ、豚肉、昆布	米、でんぷん、砂糖	人参、玉ねぎ、ほうれん草、生姜、 切干大根、もやし	味噌、だし、醤油、みりん、 酒	小 652 中 813
20	牛乳、豚肉、生クリーム、 鶏肉、ヨーグルト	米、はちみつ、砂糖、ごま じゃがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、大根、 福神漬け	カレーフレーク、ブルーピューレ、 ソース、醤油、塩	小 862 中 987
21	牛乳、バター、生クリーム、 鶏肉、ベーコン	コーヒーロールパン、小麦、 でんぷん、砂糖、油	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、 ほうれん草	ポタージュエースコーン、ベジマメルソース、 醤油、コンソメ、沖縄の塩、こしょう	小 673 中 866
25	牛乳、ベーコン	米粉、スバゲティ、小麦、 砂糖、オリブオイル、マスカットゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、にんにく、 パイン、ナタデココ、とうもろこし	トマトピューレ、ケチャップ、ソース、ワイン、塩、 コンソメ、カレー粉、カレールウ	小 665 中 897
26	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 わかめ	米、さつま芋、つきこんにゃく、ごま油、 小麦、パン粉、ごま、油、はるさめ、砂糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、生姜、 生姜、しいたけ、もやし、きくらげ	酒、味噌、だし、酢、塩、 みりん	小 649 中 794
27	牛乳、油揚げ、豆腐、竹輪、 鶏肉、豚肉、卵白	米、小麦、パン粉、でんぷん、 砂糖、油	人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、生姜	味噌、だし、醤油、みりん、 酒、塩、ソース	小 618 中 839
28	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	食パン、小麦、じゃがいも、 砂糖、でんぷん	人参、玉ねぎ、キャベツ	クリームポタージュ、ベジマメルソース、 マヨネーズ、コンソメ、沖縄の塩、こしょう	小 673 中 780

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます



～ 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
精米（月1回）、 うどん・ラーメン（小麦）、 じゃが芋	精米、パン（小麦）、味噌、醤油、 豚肉、鶏肉、卵、もやし、玉ねぎ、 ごぼう、キャベツ（一部）、しいたけ、 人参（一部）、コーン、いんげん	キャベツ（一部）、きゅうり、小松菜、 生姜、大根、長ねぎ、白菜、ピーマン、 人参（一部）、ほうれん草

※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。