

たのしいきゅうしょく 2月



令和4年2月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 インディアンスパゲティ チキンナゲット (小2個・中3個) / ケチャップ カット温州みかんゼリー	2 ごはん 小松菜の味噌汁 肉焼売 (1人2個) / 醤油 鶏肉とピーマンの ごま味噌炒め	3 ごはん 中華スープ いわしの梅煮 豚肉と野菜のオイスター炒め 節分福豆	4 たまごサンド (食パン/たまごサラダ) 小松菜のポターージュ 照焼きチキン
7 ごはん じゃが芋の味噌汁 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ マカロニサラダ	8 塩ラーメン 焼き餃子 (1人2個) 餃子のタレ 香ばし醤油の 菜めしおにぎり	9 ごはん 白菜の味噌汁 チーズオムレツ (小1個・中2個) 肉じゃが	10 ごはん すいとんの味噌汁 ささみフライ (小1個・中2個) / ソース きんぴらごぼう	11 建国記念の日
14 ハレンタイン チキンカレー 福神漬 お米deガトーショコラ	15 ナポリタン ささみサラダ ぶどうゼリー	16 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 ねぎたま焼き / 醤油 ひじきの煮物	17 ごはん 大根の味噌汁 地元クレードルの 和牛と北あかりのコロッケ 野菜の胡麻和え	18 ツナサンド (背割りコッパン/ツナサラダ) 水菜と卵のスープ とうもろこしのグラタン
21 ごはん 高野豆腐の味噌汁 さばの味噌煮 つきこんと豚ひき肉のソテー	22 けんちんうどん もやしのナムル 元気ヨーグルト 塩むすび	23 天皇誕生日	24 ごはん 玉ねぎの味噌汁 ヒレカツ (1人2個) / ソース キャベツとほうれん草の なめ茸和え	25 バーガーパン 芋と野菜のスープ ハンバーグ/マイティソース もやしの和風マヨサラダ
28 味噌そぼろ丼 (ごはん/味噌そぼろ) チンゲン菜のスープ 白菜のおかか和え	うがいであらい マスク		えいようか へいきんち しょうがっこう / ちゅうがっこう 栄養価平均値 小学校 / 中学校 エネルギー (kcal) 648 / 810 たんぱく質 (g) 27.8 / 34.7 脂質 (g) 25.2 / 29.9 食塩相当量 (g) 1.66 / 2.28	

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。8日と22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。

令和4年度から給食費の納入日が5月から翌年2月まで(現在は4月から翌年1月まで)に変更になります。

大豆のよさを見直そう!

日本では古くから食材の一つとして利用されてきた大豆は

体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むため

「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな

食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく

健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

●ビタミンB1
……疲労回復効果

●大豆イソフラボン
……骨粗しょう症予防

●鉄……貧血予防

●オリゴ糖……便秘予防

●カルシウム・マグネシウム
……丈夫な骨をつくる

●サポニン……抗酸化作用

●食物繊維……便秘予防

●レシチン……動脈硬化予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

	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
1	牛乳、ウインナー、鶏肉、大豆	スパゲティ、小麦、砂糖、オリーブオイル、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、トマト、にんにく	ケチャップ、ソース、カレールウ、カレー粉	小 672 中 814
2	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、パン粉、小麦、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、ピーマン	味噌、だし、醤油、食塩、コンソメ	小 624 中 801
3	牛乳、ほたて、いわし、豚肉、大豆、かつお節	米、春雨、でんぷん、砂糖	しいたけ、人参、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ	がらスープ、沖縄の塩、シャンタン、コンソメ、醤油、オイスターソース	小 660 中 798
4	牛乳、生クリーム、鶏肉、卵	食パン、小麦、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけ、パセリ、きゅうり	ベジチャムソース、コンソメ、沖縄の塩、クリームポタージュ、マヨネーズ、こしょう、醤油	小 658 中 812
7	牛乳、わかめ、油揚げ、豆腐、鶏肉	米、パン粉、小麦、でんぷん、マカロニ、砂糖、芋	玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、しいたけ	味噌、だし、醤油、本みりん、マヨネーズ	小 674 中 787
8	牛乳、豚肉、鶏肉、なると巻	ラーメン、小麦、ごま、㊤米	白菜、長ねぎ、もやし、人参、キャベツ、ニラ、㊤青菜	がらスープ、ラーメンスープ、餃子のタレ、醤油、食塩	小 669 中 959
9	牛乳、油揚げ、卵、チーズ、豚肉	米、芋、しらたき、砂糖	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、いんげん	味噌、だし、醤油、本みりん	小 622 中 775
10	牛乳、豚肉、ささみ、油揚げ、ちくわ	米、すいとん、パン粉、小麦、でん粉、ごま油、砂糖	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、ピーマン	味噌、だし、ソース、醤油、本みりん	小 634 中 811
14	牛乳、鶏肉、生クリーム、豆乳	米、芋、砂糖、お米deガトーショコラ	玉ねぎ、人参、福神漬け、ブルーベリー	本みりん、カレールウ、がらスープ	小 733 中 856
15	牛乳、ささみ、ウインナー	スパゲティ、小麦、砂糖、オリーブオイル、ぶどうゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、トマト、キャベツ、きゅうり	ケチャップ、ソース、沖縄の塩、マヨネーズ、醤油、こしょう	小 665 中 779
16	牛乳、油揚げ、豆腐、卵、ひじき、さつま揚げ、大豆	米、砂糖、つきこん、ごま	人参、長ねぎ	味噌、だし、本みりん、醤油	小 635 中 769
17	牛乳、油揚げ、牛肉	米、パン粉、小麦、甜菜糖、芋、ごま、油、砂糖	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、白菜	味噌、だし、醤油、こしょう、オホーツクの塩	小 668 中 778
18	牛乳、卵、マグロフレーク、豆乳	コッパパン、小麦、芋、砂糖、米粉	人参、えのきだけ、水菜、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	コンソメ、がらスープ、醤油、沖縄の塩、マヨネーズ、こしょう	小 641 中 801
21	牛乳、わかめ、高野豆腐、さば、豚肉	米、つきこん、ごま油、砂糖	大根、人参、チンゲン菜、生姜	だし、味噌、醤油、酒、コンソメ、オイスターソース	小 625 中 802
22	牛乳、鶏肉、油揚げ、ハム、ヨーグルト	うどん、小麦、㊤米	大根、人参、しいたけ、ごぼう、長ねぎ、もやし、ほうれん草	だし、本みりん、醤油、そばつゆ、ナムルドレッシング、㊤沖縄の塩	小 612 中 865
24	牛乳、豆腐、豚肉	米、パン粉、小麦	玉ねぎ、人参、長ねぎ、なめ茸、キャベツ、ほうれん草、しめじ	味噌、だし、食塩、こしょう、ソース	小 621 中 758
25	牛乳、ウインナー、高野豆腐、鶏肉、豚肉	バーガーパン、パン粉、小麦、芋	人参、白菜、パセリ、玉ねぎ、もやし、きゅうり	コンソメ、こしょう、がらスープ、マヨネーズ、醤油、沖縄の塩、マイティソース、ドレッシング	小 619 中 831
28	牛乳、高野豆腐、豚肉、かつお節、ひじき	米、砂糖	人参、チンゲン菜、長ねぎ、生姜、玉ねぎ、枝豆、ほうれん草、白菜	シャンタン、がらスープ、コンソメ、味噌、酒、醤油	小 643 中 796

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 きいろ 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 みどり しょうひん からだ ちようしどとの 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
じゃがいも、玉ねぎ、メン（小麦粉）	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、鶏卵、ごぼう、しいたけ、白菜、ほうれん草、もやし	キャベツ、きゅうり、小松菜、生姜、大根、長ねぎ、人参、ピーマン、水菜、チンゲン菜

てんこう せいいく じようきよう せいさん ぶそく さんち か ぼあい りかい ほど ねが 気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申し上げます。

