

たのしいきゅうしょく2月



令和7年2月の献立 ○○○(花)○○○(花)○○○(花)○○○(花)○○○(花) 福 美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 節分献豆 わかめごはん せつぶんる 節分汁 いわしの甘露煮 やさい すじょうゆ あ 野菜の酢醤油和え こくとう ふくまめ 黒糖福豆	4 ごもく 五目うどん いそべ てん ちくわの磯辺天ぷら じゃがバター 	5 ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 あつや 厚焼きたまご だいこん とりにく にももの 大根と鶏肉の煮物	6 ごはん たまごふりかけ とうふ とわかめのみそしる 豆腐とわかめの味噌汁 わぎゅう きた 和牛と北あかりの コロッケ(クルードル食品) ごまマヨサラダ	7 カレーライス だいこん 大根ナムル
10 ごはん みそしる キャベツの味噌汁 とうふ パークきのこあんかけ コロコロサラダ	11 建国記念の日	12 ごはん みそ 味噌ワントンスープ しおや さばの塩焼き あつあ つめんじやんにた に 厚揚げの甜面醬炒め煮	13 ごはん たまご みそしる 玉ねぎの味噌汁 ささみフライ しょうこ ちゅうこ (小1個・中2個)/ソース もやし の 柚子ポン酢和え	14 バレンタイン せむ 背割りコッペパン とりにく たまご 鶏肉と玉ねぎのポターージュ ツナマヨサラダ ガトーショコラ
17 ごはん たまじる かき玉汁 からあ 唐揚げ きんぴらごぼう	18 しょうゆ 醤油ラーメン きりぼしだいこん 切り干大根の ちゅうか あ 中華ごま和え	19 ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁 ぶたにく ケチャップ炒め ポテトサラダ	20 ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 はるま 春巻き とりにく 鶏肉とキャベツの しお 塩だれ炒め	21 バーガーパン ウィンナーと野菜の スープ ハンバーグの デミグラスソースがけ サウザンサラダ
24 天皇誕生日 の ふりかえ きゅうじつ 振替休日	25 わふう 和風スパゲティ ミニグリルチキン しょうゆ味 しょうこ ちゅうこ (小1個・中2個) はちみつレモンゼリー	26 ごはん たまご キャベツと玉ねぎの スープ しょうこ ちゅうこ オムレツ(小1個・中2個) にく ひき肉のカレー炒め	27 ごはん とうふ あぶらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 しるみぎかな 白身魚フライ/ソース はるさめ 春雨サラダ	28 とり 鶏こま肉の て いた どん ごま照り炒め丼 ごもく 五目スープ わふう 和風ツナサラダ

がっこうぎょうじ へんこう ばあい いていきょうびや こんだてないようか
 ↓学校行事が変更となる場合があるため提供日や献立内容が変わることがあります。

ぎゅうにゅう まいりつき よっか にち ひほろちゅう さんゆう さんぎょう こむぎ ひほろさん しょう
 ↓牛乳は毎日つきます。↓4日と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。

きゅうしょく ひのうにゅう きげん にち さかな ほね き つ た たら
 ↓給食費の納入期限は26日です。 ↓魚は骨に気をつけて食べましょう。

れいいわ ねんど きゅうしょく ひねあ ぐわ ひほろちゅう ざん くだ
 ↓令和7年度から給食費を値上げします。詳しくは美幌町ホームページをご覧ください。こちら→

感染症に負けない体をつくろう

かぜ 風邪などの感染症予防には、てあら きれい・うがいのほかに、きそくただい 規則正しい生活を
 こころ 心がけることが大切です。せいいかつしゅうかんみだ めんえききのう ていか 体調を崩しやすくなります。はやねはやお 早寝早起きの習慣をつけ、
 あさ ひる ゆうしょくじかん 朝昼夕の食事時間をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、てきど うんどう 適度な運動は、かいらい や すいみん しつ こうじょう
 朝昼夕の食事時間をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	17歳 - (小)	17歳 - (中)
3月	わかめごはん	○	わかめ	米		698 kcal	823 kcal
	節分汁		豚肉,大豆,味噌,オニカまぼこ	ごま油	大根,人参,ごぼう,長ねぎ		
	いわしの甘露煮		いわし	水あめ,砂糖,でん粉			
	野菜の酢醤油和え			上白糖	もやし,白菜,ほうれん草		
	黒糖福豆		大豆	黒糖,小麦粉,植物油,もち米,でん粉			
4火	五目うどん	○	豚肉	うどん	白菜,人参,長ねぎ,玉ねぎ	564 kcal	770 kcal
	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ,あおさ	小麦粉,でん粉,植物油,卵黄粉			
	じゃがバター		牛乳	サッシー,バター	パセリ		
5水	ごはん	○		米		602 kcal	737 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,植物油,でん粉			
	大根と鶏肉の煮物		鶏肉	上白糖,サラダ油	大根,人参,生姜,いんげん		
6水	ごはん/たまごふりかけ	○	たまごふりかけ（卵,ごま,海苔）	米		643 kcal	766 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	和牛と北あかりのコロッケ		牛肉	じゃが芋,パン粉,甜菜糖,植物油	玉ねぎ		
	ごまマヨサラダ			マヨネーズ,白ごま,上白糖	キャベツ,コーン		
7金	カレーライス	○	豚肉	米,サッシー,上白糖	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,プルーン	683 kcal	876 kcal
	大根ナムル			韓国ナムルドレッシング	大根,こまつな,人参		
10月	ごはん	○		米		620 kcal	748 kcal
	キャベツの味噌汁		高野豆腐,味噌		キャベツ,人参,赤玉ねぎ		
	豆腐バーグきのこあんかけ		鶏肉,豆腐	牛脂,上白糖,でん粉,パン粉,小麦粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ,枝豆,生姜,しめじ,えのきだけ		
	ココロサラダ		ウインナー	和風ドレッシング	人参,枝豆,コーン		
12水	ごはん	○		米		680 kcal	839 kcal
	味噌ワタンスープ		ベーコン,味噌	ワタナン	キャベツ,人参,もやし,コーン		
	さばの塩焼き						
	厚揚げの甜面醤炒め煮		絹厚揚げ	上白糖,でん粉,ごま油	こまつな,生姜,にんにく		
13木	ごはん	○		米		618 kcal	840 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	ささみフライ/ソース		鶏肉	パン粉,でん粉,キャノーラ油			
	もやしの柚子ポン酢和え		ハム		もやし,きゅうり		
14金	背割りコッペパン	○		コッペパン		753 kcal	864 kcal
	鶏肉と玉ねぎのポタージュ		鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,コーン,パセリ		
	ツナマヨサラダ		まぐろフレーク水煮	マヨネーズ	キャベツ,人参,きゅうり		
	ガトーショコラ		豆乳	米粉,砂糖,植物油,でん粉,ココアパウダー,カカオマス			
17月	ごはん	○		米		618 kcal	757 kcal
	かき玉汁		鶏卵		人参,えのきだけ,長ねぎ		
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,上白糖,サラダ油	生姜		
	きんぴらごぼう		さつまいも	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
18火	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし	655 kcal	801 kcal
	切干大根の中華ごま和え		竹輪	ごま油,白ごま,上白糖	切干大根,人参,きゅうり		
19水	ごはん	○		米		623 kcal	785 kcal
	白菜の味噌汁		油揚げ,味噌		白菜,人参,長ねぎ		
	豚肉のケチャップ炒め		豚肉	上白糖,サラダ油	玉ねぎ,ピーマン,ぶなしめじ,にんにく,ケチャップ,トマト		
	ポテトサラダ			じゃが芋,ドレッシング（乳・卵）,砂糖	人参,玉ねぎ,きゅうり		
20木	ごはん	○		米		672 kcal	820 kcal
	大根の味噌汁		わかめ,味噌		大根,人参,長ねぎ		
	春巻き		豚肉	春雨,小麦粉,米粉,でん粉,キャノーラ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,生姜,しいたけ		
	鶏肉とキャベツの塩だれ炒め		鶏肉	ごま油	にんにく,キャベツ,人参,玉ねぎ		
21金	バーガーパン	○		バーガーパン		843 kcal	835 kcal
	ウインナーと野菜のスープ		ウインナー,高野豆腐,オイスターソース		人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ		
	ハンバーグデミタリ-かけ		鶏肉,豚肉,生クリーム	上白糖,バター,でん粉	玉ねぎ,トマト,ケチャップ,にんにく,生姜		
	サウザンサラダ			サウザンアイランドドレッシング	キャベツ,きゅうり,人参		
25火	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ	658 kcal	794 kcal
	ミニグリルチキン醤油味		鶏肉	でん粉,大豆油			
	はちみつレモンゼリー			水あめ,砂糖,はちみつ	レモン果汁		
26水	ごはん	○		米		600 kcal	783 kcal
	キャベツと玉ねぎのスープ		オイスターソース		人参,キャベツ,玉ねぎ		
	オムレツ		鶏卵	砂糖,植物油,でん粉			
	ひき肉のカレー炒め		豚肉	上白糖	玉ねぎ,ピーマン,人参,トマト		
27木	ごはん	○		米		645 kcal	799 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	白身魚フライ/ソース		ホキ	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油			
	春雨サラダ		きくらげ,わかめ	ごま油,砂糖,ごま,春雨	もやし,人参,生姜		
28金	鶏こま肉のごま照り炒め丼	○	鶏肉	米,でん粉,上白糖,白ごま,サラダ油	生姜,枝豆	601 kcal	764 kcal
	五目スープ		ハム,高野豆腐	白ごま	白菜,人参,長ねぎ		
	和風ツナサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油,上白糖	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,人参		

～ 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
麵(小麦) サッシー 玉ねぎ	精米,パン(小麦),味噌,醤油 豚肉,鶏肉,鶏卵 ごぼう,もやし,しいたけ 豆腐,油揚げ,コーン	キャベツ,ほうれん草 長ねぎ,ピーマン,白菜,小松菜 大根,生姜,にんにく 人参,きゅうり

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



アクセスはこちら
 あなたのいきうらまのメニューは左のQRコードからご覧いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	651	800
たんぱく質(g)	24.1	29.3
脂質(g)	21.2	25.5
食塩相当量(g)	2.9	3.7

※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。御理解のほどよろしくお願い致します。