

2月予定こんだて

一食あたりの平均値	小	中
エネルギー	681kcal	830kcal
たんぱく質	26.5g	31.7g
脂質	20.8g	23.7g

	月	火	水	木	金
	1 さつまいもごはん けんちん汁 いわしの梅煮 こまつなのおかか和え せつぶんまめ ぎゅうにゅう 節分豆・牛乳	2 かしわうどん ほたてフライ 和梨ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	3 ハヤシライス コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4 コッペパン えびボールスープ マカロニグラタン ミックスフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	5 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 ほたてのバターしょうゆ炒め ぎゅうにゅう 牛乳
赤	豆腐 いわし かつお節 大豆 牛乳	とり肉 ほたて 牛乳	豚肉 牛乳	えび 白身魚 ウィナー チーズ 牛乳	厚揚げ 油揚げ 卵 魚のすり身 ひじき ほたて 牛乳
緑	大根 こんにゃく ごぼう 人参 長ネギ 梅干し 白菜 こまつな	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ こまつな とうもろこし 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 ほうれん草
黄	ごはん もち米 さつまいも ごま	うどん パン粉 ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	パン マカロニ パン粉	ごはん じゃがいも 春雨
	8 ごはん 具だくさん汁 焼きぎょうざ 切り干し大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	9 あんかけ焼きそば もやしのナムル 小魚 ぎゅうにゅう 牛乳	10 ごはん じゃがたま汁 肉だんご ほうれん草のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	11 建国記念の日 	12 エビピラフ じゃがいものクリームスープ チキンナゲット ぎゅうにゅう 牛乳
赤	油揚げ とり肉 豚肉 角揚げ 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 小魚 牛乳	卵 とり肉 豚肉 牛乳		えび ベーコン とり肉 牛乳
緑	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ なら 切り干し大根 ピーマン	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 長ネギ もやし きゅうり	玉ねぎ もやし ほうれん草		玉ねぎ 人参 いんげん とうもろこし パセリ
黄	ごはん 長いも ぎょうざの皮	焼きそばメン	ごはん じゃがいも パン粉 ごま		ごはん じゃがいも
	15 親子丼 もずくのみそ汁 梅きゅうり ぎゅうにゅう 牛乳	16 和風スパゲッティ ハムのマリネ チーズワッフル ぎゅうにゅう 牛乳	17 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 とりささみの和え物 ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごまパン ひよこ豆のスープ てりやきチキン ラーメンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	19 ポークカレーライス 果物のヨーグルト和え ぎゅうにゅう 牛乳
赤	卵 とり肉 もずく 油揚げ 牛乳	ベーコン ハム 牛乳	油揚げ さば とり肉 牛乳	ひよこ豆 ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ きゅうり 梅干し しそ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	大根 人参 長ネギ 干しいたけ 白菜 水菜	白菜 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん ナタデココ
黄	ごはん 麦	スパゲッティ ワッフル	ごはん じゃがいも	パン ラーメン	ごはん 麦 じゃがいも
	22 ピリカラビビンバごはん ほたての中華スープ チーズはんぺんフライ ぎゅうにゅう 牛乳	23 天皇誕生日 	24 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 海そうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	25 あずきパン ポトフ 鮭フライ こまつなソテー ぎゅうにゅう 牛乳	26 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 キムチ風味サラダ ぎゅうにゅう 牛乳
赤	豚肉 ひじき ほたて わかめ はんぺん チーズ 牛乳		豆腐 豚肉 たまご とり肉 もずく ハム ひじき きわわかめ こんぶ 牛乳	ウィナー 鮭 ベーコン 牛乳	油揚げ わかめ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳
緑	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 とうもろこし 長ネギ 干しいたけ		玉ねぎ 大根 こんにゃく 人参 ごぼう 長ネギ たけのこ しいたけ キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ キャベツ なら
黄	ごはん 麦 ごま パン粉		ごはん じゃがいも	パン パン粉	ごはん ごま
赤	~おもに体をつくる食べもの	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。			
緑	~おもに体の調子をととのえる食べもの	今月の地場産品  じゃがいも ながaimo			
黄	~おもにエネルギーのもとになる食べもの				

☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆☆☆

卒業を間近に控える中学3年生を対象にアンケートをとり、卒業前にもう一度食べたい給食を聞きました。上位の人気メニュー（太字）を「リクエスト給食」として2~3月の献立になるべく多く取り入れて提供します。結果は下の通りです。お楽しみに♪

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	ピリカラビビンバごはん	キムチ豚汁 豚汁	チーズはんぺんフライ	梅きゅうり	杏仁フルーツ
2位	オムライス	クリームシチュー	たこ焼き 焼きぎょうざ	ピリカラきゅうり	チーズワッフル 果物のヨーグルト和え
3位	エビピラフ あんかけ焼きそば 焼きそば	コーンスープ 中華スープ	てりやきチキン とうりのから揚げ 肉じゃが	ラーメンサラダ 春雨サラダ	プリン フルーツ白玉

今年の節分は124年ぶりの2月2日(火)!



節分は立春の前日で、冬から春への変り目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていましたが、春を迎える日が一番大切にされ、今でも残っています。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、鬼（病気や災いのこと）を払う意味があります。また、年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

給食では、2月1日に節分給食を実施します。お楽しみに♪



道産のほたて・鮭(さけ)が給食に登場します

道産水産物学校給食提供推進事業により、2月2日(火)に「ほたてフライ」、2月5(金)に「ほたてのバターしょうゆ炒め」、2月22日(月)に「ほたての中華スープ」、2月25日(木)に「鮭(さけ)フライ」を提供いたします。

1・2月の食育目標 バランスよく食べよう



献立を立てるときは、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質・脂質を、副菜・汁物からはおもにビタミン・無機質・食物繊維をとることができます。