



2月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから	ち にく	ちから	エネルギー	たんぱく質
					熱や力のもとになる	血や肉・ほねや歯になる	からだの調子をととのえる		
1	木	ごはん	牛 乳	ちゅうかコーンスープ ビビンパのぐ チーズはんぺんフライ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう だいこん	665	26.4
2	金	すめし てまきのり	牛 乳	すましじる たまごスティック② いかスティック② シーチキンマヨネーズ ふくめめ	すめしごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう のり たまご まぐろ かまぼこ わかめ いか だいず	えのき にんじん ねぎ こまつな	640	28.6
5	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそじる とりにくのごまだれかけ おひたし	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	613	29.0
6	火	あつぎりしよくパン いちごジャム	牛 乳	ブラウンシチュー オムレツ キャベツサラダ(コーンドレッシング)	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	666	27.1
7	水	じごなうどん	牛 乳	さぬきうどん いかのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく いか たまご だいず	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし	632	25.7
8	木	わかめごはん	牛 乳	ジャーシャン豆腐 えびしゅうまい② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん ごま こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず えび たらすりみ	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう りんご	647	27.8
9	金	そぼろごはん	牛 乳	のっぺいじる いわしのみぞれに いよかんゼリー	ごはん さとう さとも かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく いわし だいず	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ いよかん	654	28.2
13	火	ツイストパン	牛 乳	パンプキンポタージュ チキンナゲット② はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー	634	22.9
14	水	ハムピラフ	牛 乳	コンソメスープ ハートのハンバーグケチャップソース チョコプリン	ごはん バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう トマト だいこん キャベツ	628	24.8
15	木	はちみつパン	牛 乳	ポークビーンズ ハムチーズピカタ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく たまご ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー えだまめ りんご	640	27.7
16	金	ごはん	牛 乳	ちくぜんに サーモンフライ こまつなあえ	ごはん さとも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく さけ	ごぼう れんこん にんじん いんげんこんにやく こまつな もやし キャベツ コーン	630	27.9
19	月	ごはん	牛 乳	けんちんじる さわらのたつたあげ いそかあえ	ごはん さとも あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	617	27.7
20	火	きなこあげパン	牛 乳	ミネストローネ にくだんご(あまずあん)①②※ だいこんとハムのサラダ(わふうドレッシング)	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト だいこん こまつな	635	25.2
21	水	ちゅうかめん	牛 乳	キムチラーメン あげぎょうざ② パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく さば節(キムチ)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし なら ねぎ はくさい りんご もやし キャベツ	621	25.7
22	木	ごはん	牛 乳	チキンカレー チーズサラダ(コーンドレッシング) いちごのムース	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン いちご	649	23.4
26	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう こまつなサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ コーン	618	24.9
27	火	こどもパン スライス	牛 乳	かきたまスープ やさしいコロッケ(パックソース) ほうれんそうソテー	パン かたくりこ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ(スケトウダラ)	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	617	24.0
28	水	ごはん	牛 乳	とうふのちゅうかに こまつなのナムル(かんこくナムルドレッシング) ヨーグルト	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび いか ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな だいずもやし	610	30.6
29	木	バターロール	牛 乳	わふうミートスパゲティ わかさぎフリッター② コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかさぎ	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ コーン	640	23.7

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

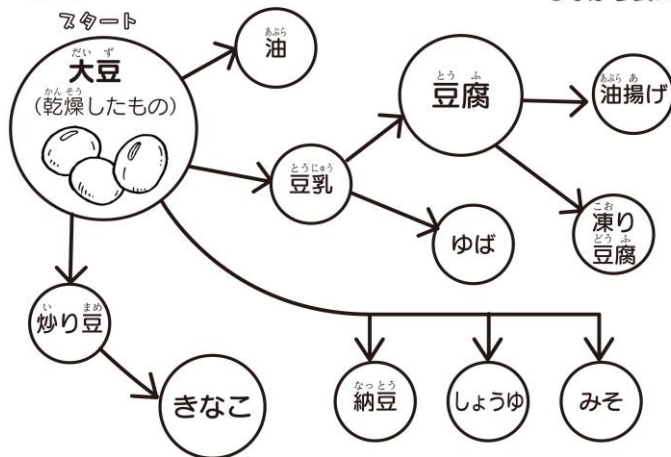
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子(甘酢あん): 1・2年生1コ、3~6年生2コ。

大豆が変身していくよ!

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいしがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。