

2月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価				
令和4年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g		
日	曜	主食	献立名					小学校	中学校			
1	水	米粉パン	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ 和風スパゲティー	牛乳 卵 ウィンナー まぐろ	ほうれんそう たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのきだけ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	パン スパゲティー バター オリブ油 ドレッシング	650	28.3	20.5	805	35.1	24.3
2	木	ごはん	いかフライ 茎わかめの五目炒め 根菜のみそ汁	牛乳 いか 油あげ みそ にぼし くさわかめ さつまあげ	ごぼう だいこん ねぎ にんじん もやし	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	657	20.0	24.0	870	25.4	31.4
3	金	ごはん	いわしの生姜煮 小松菜のおひたし すきやき風煮 節分豆 	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 大豆	はくさい ねぎ えのきだけ ほししいたけ こまつな もやし しょうが	ごはん こんにゃく 油ふ さとう ごめ油 ごま	643	32.7	18.1	808	39.8	20.7
6	月	ごはん	豚肉のピリ辛炒め 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 豚肉 油あげ	たまねぎ にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし えだまめ	ごはん ごめ油 ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま さとう	605	24.0	18.3	765	28.8	21.2
7	火	ごはん	まぐろとじゃがいもの揚げ煮 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 豆腐 卵 さつまあげ	にんじん えのきだけ ねぎ だいこん まめもやし	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう でんぷん ごめ油 こんにゃく	664	29.5	20.4	839	35.8	23.7
8	水	米粉コッパン チョコクリーム	鶏肉のハーブ焼き 玄米サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム こんぶ	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ	パン バター 玄米 ごめ油 ごま さとう チョコクリーム	676	30.8	32.9	846	37.7	40.4
9	木	麦ごはん	シーフードカレー フルーツヨーグルト 角チーズ	牛乳 えび いか あさり ヨーグルト 生クリーム チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん しょうが パインアップル みかん バナナ	ごはん 大麦 ごめ油 さとう じゃがいも	742	26.3	22.3	925	31.5	25.6
10	金	ごはん	さばの照り焼き 大豆の磯煮 もやしのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし 鶏肉 大豆 ひじき	もやし こまつな ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう ごめ油	639	25.0	23.8	813	30.7	28.1
13	月	ごはん	魚そぼろ 筑前煮 吉野汁	牛乳 まぐろ 卵 鶏肉 豆腐 がんもどき	えだまめ しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	ごはん こんにゃく でんぷん さとう ごめ油 ごま さといも	669	27.9	24.5	860	30.7	27.1
14	火	ごはん	ハートのメンチカツ じゃがいもと油麩の煮物 なめこそープ 	牛乳 豚肉 卵 豆腐 豚肉	なめこ チンゲンサイ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 さとう でんぷん ごま油 ごめ油 じゃがいも 油ふ	683	25.8	23.1	860	30.7	27.1
15	水	米粉チーズパン	豆腐シュウマイ (2個) お豆とポテトのサラダ みそラーメン	牛乳 豆腐 豚肉 にぼし みそ 大豆 チーズ 鶏肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし しょうが にんにく えだまめ きゅうり たまねぎ	パン 中華麺 ごま ごめ油 じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	652	24.7	27.6	789	29.4	31.8
16	木	ごはん のりの佃煮	チキンみそカツ 豆もやしの炒め煮 じゃがもち汁	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ のり さつまあげ	にんじん だいこん こまつな しめじ ごぼう ねぎ まめもやし ピーマン	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 じゃがいも こんにゃく ごめ油 さとう ごま油	636	29.1	19.7	813	30.3	23.1
17	金	ごはん	ビビンバ丼 (肉・ナムル) えびボールスープ 牛乳プリン	牛乳 卵 豚肉 みそ えび たら	ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう まめもやし にんじん たけのこ はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん さとう ごま油 ごま 春雨 プリン	645	32.6	16.3	809	40.2	18.5
20	月	ごはん	春巻き 豆腐の中華煮 フルーツ杏に豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 えび	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく パインアップル もも パナナ キャベツ	ごはん こむぎこ 大豆油 ごめ油 さとう ごま油 でんぷん	704	24.6	23.1	906	29.9	28.3
21	火	ごはん	さんまの甘露煮 里芋のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さんま 油あげ にぼし みそ 豚肉	こまつな だいこん ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん さといも ごめ油 さとう でんぷん	652	27.0	21.0	822	33.0	25.0
22	水	米粉パン	白花豆コロッケ フロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 白花豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ フロッコリー きゅうり	パン こむぎこ パンこ 大豆油 じゃがいも バター ドレッシング	642	24.6	24.6	801	30.3	29.2
24	金	ごはん	カニ玉 野菜炒め みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳 かに たら 卵 豚肉 みそ ベーコン ヨーグルト	はくさい もやし ねぎ にら にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース	ごはん ワンタン でんぷん ごめ油	677	26.7	19.1	816	30.4	20.4
27	月	ごはん	エビカツ たけのこ枝豆の中華炒め 鶏ごぼうスープ 	牛乳 えび 鶏肉	ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ パプリカ たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 春雨 ごめ油 ごま油	616	22.7	19.6	776	27.2	22.8
28	火	麦ごはん	キムタク丼 春雨サラダ 油ふのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ にぼし	だいこん はくさい えのきだけ ねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 ごめ油 さとう じゃがいも 油ふ 春雨 ごま ごま油	599	22.4	13.5	761	27.0	15.2

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：655Kcal 26.5g 21.7g 2.4g
 中学校：824Kcal 31.9g 25.4g 3.1g

- ***太字の食材は大郷町産**、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

2月3日は 節分です!



豆まきに加え、豆料理を食
べて体の中から鬼を追い払い、
病気に負けない体をつくりま
しょう。

2月給食だより



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質と脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含まれており、積極的にとりたい食品です。