

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5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
日	曜	主食				献立名	小学校	中学校
1	木	ごはん	豚丼 れんこんサラダ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ にぼし みそ ヨーグルト	たまねぎ ごぼう さやいんげん もやし ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも ごめ油 マヨネーズ	647 25.4 23.6	821 31.4 27.7
2	金	ごはん	納豆 まわかめの五目炒め 煮込みおでん 節分豆	牛乳 大豆 うずらの卵 みそ まわかめ えび がんもどき こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん まめもやし	ごはん こんにゃく さとう ごま油	639 29.1 19.9	792 34.3 22.2
5	月	ごはん	里芋コロッケ 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	えのきだけ ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん まめもやし たまねぎ	ごはん さといも パンこ こむぎこ でんぶん ごめ油 大豆油 さとう こんにゃく	628 21.9 26.8	809 28.4 29.8
6	火	麦ごはん	大郷みそカレー フルーツヨーグルト アーモンド小魚	牛乳 豚肉 大豆 みそ ヨーグルト にぼし スキムミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パインアップル バナナ みかん もも	ごはん 大麦 ごめ油 じゃがいも さとう アーモンド	705 22.2 22.8	880 26.6 26.2
7	水	米粉パン	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト とうもろこし	パン スパゲティ じゃがいも オリーブ油 バター	666 31.1 19.3	816 38.2 22.8
8	木	ごはん のりの佃煮	赤魚の立田揚げ 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳 あかうお 豆腐 油揚げ みそ にぼし 鶏肉 のり がんもどき	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	ごはん でんぶん こんにゃく ごめ油 さとう 大豆油	630 27.9 23.3	801 34.2 27.2
9	金	ごはん	中華そばろ わかめとちくわの和え物 春雨スープ	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ	にんにく たけのこ ほししいたけ グリーンピース はくさい にんじん もやし ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごめ油 ごま油 春雨 マヨネーズ	616 28.6 21.2	779 34.7 25.1
13	火	ごはん	いわしの生姜煮 たけのこ枝豆の中華炒め ひきな汁 牛乳プリン (中のみ)	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ にぼし みそ	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ たけのこ パプリカ えだまめ にんにく	ごはん ごめ油 ごま油 プリン	597 27.8 20.3	765 32.3 23.0
14	水	米粉チョコパン	ハートのコロッケ ごぼうサラダ 大郷産米粉麺スープ	牛乳 豚肉 まぐろ 鶏肉	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン チョコ パンこ こむぎこ 大豆油 米粉 ごめ油 ごま油 じゃがいも ドレッシング	628 22.0 28.2	816 38.2 22.8
15	木	ごはん	カニ玉 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 かに 卵 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 キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 ごめ油 ごま油 でんぶん さとう ごま	662 27.9 20.8	820 32.5 23.0
16	金	ごはん	ポークシュウマイ (小2個、中3個) もやしの中華和え キムチ鍋	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	はくさい えのきだけ チンゲンサイ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	ごはん こむぎこ 春雨 さとう ごま油 ごま	613 26.4 18.3	804 33.6 22.5
19	月	ごはん	コーリンチー じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ にぼし 豚肉	にんにく しょうが だいこん えのきだけ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース	ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく ごめ油	665 30.2 21.6	840 36.2 25.0
20	火	ごはん	チンジャオロース ツナポテトサラダ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ	ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり とうもろこし もやし えのきだけ	ごはん さとう ごめ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ でんぶん	629 26.3 25.4	803 32.7 30.4
21	水	米粉コッパン	チリコンカン 白菜のクリーム煮 はるか ココア牛乳のもと	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく トマト はくさい マッシュルーム パセリ はるか	パン ごめ油 パター さとう	627 30.9 23.9	767 38.5 28.8
22	木	ごはん	さばの照り焼き ごぼうのピリ辛炒め みそワタンスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ	はくさい にんじん えのきだけ にら ねぎ にんにく しょうが えだまめ ごぼう もやし	ごはん ワンタン ごめ油 こんにゃく ごま油	616 26.2 22.4	778 31.9 26.4
26	月	ごはん	モウカとさつまいもの揚げ煮 野菜のごま酢和え うーめん汁	牛乳 モウカ 油揚げ	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ごはん でんぶん さつまいも 大豆油 うーめん じゃがいも ごま さとう	646 20.5 21.6	824 24.8 25.2
27	火	ごはん	五目厚焼き玉子 小松菜のおかか和え すき焼き風煮	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 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 にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ	ごはん こんにゃく ごめ油 さとう	589 28.7 18.6	744 34.8 21.3
28	水	米粉パン	揚げギョウザ (小2個、中3個) わかめの中華和え スーラータンメン 角チーズ	牛乳 ひじき 豚肉 卵 わかめ チーズ 鶏肉	しいたけ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ にら	パン 中華種 こむぎこ 大豆油 でんぶん ごま油 ドレッシング	651 31.3 28.2	819 39.2 33.9
29	木	ごはん ふりかけ	ハンバーグのきのこソース キャベツのサラダ 油のりのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ にぼし まぐろ	しめじ えのきだけ マッシュルーム だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 油のり パター さとう じゃがいも ドレッシング	619 23.4 21.1	797 28.7 25.2

*今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：635Kcal 26.7g 22.5g 2.2g
 中学校：803Kcal 32.9g 25.8g 2.9g

*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、学校により等でもご確認ください。

*「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きます。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年輪の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年では東北東)を向いて食べるといわれて、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

2月 給食だより