

# 2月分予定献立表(Cコース)

(給食回数18回)



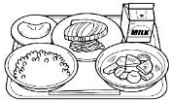
令和3年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	こんだて 献立			ち に く ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよよし ととの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (火)	ごはん  行事食 (節分)	牛乳	いわしのいそペフライ(ソース)	いわし	牛乳、あおさ			ごはん、パンこ こむぎこ	あぶら	616	
			ぶたにくとごぼうのいために	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、こんにやく	さとう	あぶら、ごま ごまあぶら		
			うのはなじる	おから、みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん、ながねぎ、 ほししいたけ				
2日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトの パーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	コッペパン、さとう	オリーブオイル	665	
			ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー、 にんじん	キャベツ	さとう	オリーブオイル		
			かぼちゃのニョッキイリシチュー	とりにく、 とうにゅう	牛乳、チーズ、 スキムミルク	にんじん	たまねぎ	かぼちゃニョッキ、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター		
3日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	チキンみそカツ	とりにく、みそ	牛乳			ちゅうかめん、パンこ	あぶら	612	
			ピーマンの オイスターソースいため	ベーコン		にんじん、ピーマン	こんにやく、たけのこ、 しょうが	さとう、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら		
			やさいたつぷりタンメン	ぶたにく、なると		にら、にんじん	にんにく、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、 もやし、きくらげ、ながねぎ		あぶら		
4日 (金)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん		604	
			しめじとねぎのごましょうゆいため	ぶたにく		にんじん	しめじ、ながねぎ		ごまあぶら、ごま		
			ひつつみじる	とりにく		にんじん	だいこん、はくさい、ながねぎ	すいとん			
7日 (月)	ごはん  受験生 応援献立	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら、ごま	640	
			キャベツとこまつなのおひたし			にんじん、こまつな	キャベツ、とうもろこし				
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		なめこ、ながねぎ、だいこん				
8日 (火)	ごはん	牛乳	つけあげ	たら、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、えだまめ	ごはん、でんぷん	あぶら	612	
			だいこんのオイスターソースに	とりにく、 ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	だいこん、たまねぎ	さとう	あぶら		
			さつまじる	とりにく、みそ なまあげ		にんじん	ごぼう、ながねぎ、こんにやく	さといも			
9日 (水)	バーガーパン	牛乳	しろみぎかなバジルフライ	あかうお	牛乳	バジル		バーガーパン、 パンこ、こむぎこ	あぶら	622	
			ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー、 にんじん	しめじ、とうもろこし		あぶら		
			うずらたまごいりポトフ	フランクフルト、 うずらたまご		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも			
10日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	とりにくのあまみそだれがけ	とりにく	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、さとう、 でんぷん	ごまあぶら	596	
			こんにやくサラダ			にんじん、 ブロッコリー	こんにやく	さとう	あぶら		
			しょうゆラーメン	ぶたにく、なると	わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、もやし、 とうもろこし、ながねぎ		あぶら		
14日 (月)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ		601	
			キャベツとコーンのあえもの (パンパンジードレッシング)				きりぼしだいこん、 とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
			やさしいたつぷりマーボーどうふ	ぶたにく、 とうふ、みそ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 ながねぎ、たけのこ、しょうが	さとう、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら		
15日 (火)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳			ごはん、さとう、 パンこ、こむぎこ	あぶら	604	
			きゃべつのあえもの (ごみしおドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			にぼうとう	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	ほうとう			
16日 (水)	バターコッペ	牛乳	とりにくのマーマレードソースがけ	とりにく	牛乳		しょうが	バターコッペ、 でんぷん、 マーマレード	オリーブオイル	621	
			エリンギのバターじょうゆソテー			こまつな、にんじん	とうもろこし、エリンギ、 にんにく		バター、あぶら		
			はくさいのスープ	フランクフルト		にんじん	はくさい、しょうが	はるさめ			
17日 (木)	じごなうどん  かみかみ献立	牛乳	かみかみだいず	だいず	牛乳、 かたくちいわし			じごなうどん、さとう でんぷん、じゃがいも	あぶら	681	
			わかめのあえもの		わかめ		もやし、とうもろこし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			ごもくうどん	ぶたにく、 なると、 あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、 ながねぎ	でんぷん			
18日 (金)	ごはん	牛乳	とうふナゲット	とうふ、いとより、 とうにゅう	牛乳		たまねぎ	ごはん		639	
			もやしとキャベツのあえもの (ごまドレッシング)			こまつな	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			おでん	たこ、いわし、 がんもどき、 いか、たら	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにやく	じゃがいも、さとう			
21日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース	とりにく、 ぶたにく	牛乳		だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう		594	
			ひじきのにもの	とりにく	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	じゃがいも、さとう	あぶら		
			こんさいのごまじる	なまあげ、みそ		にんじん	はくさい、ほししいたけ、 ごぼう、ながねぎ	ごま			

日付 (曜日)	こんだて 献立			ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだちゅうし 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのあまからごまがらめ	ぶたレバー	牛乳			ごはん、じゃがいも、さとう、でんぶん	あぶら、ごま	619 25.3	
			もやしとほうれんそうのあえもの(わふうドレッシング)			ほうれんそう、にんじん	もやし		ドレッシング		
			だいごんときのこのさわにわん	ぶたにく、なると		にんじん	ごぼう、だいごん、ながねぎ、ほししいたけ、えのきだけ				
24日 (木)	ちゅうかめん	ジョア マスカット	さかなとやさいのメンチカツ(ソース)	いわし、とりにく	ジョア			キャベツ、たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ	579 23.1	
			こまつなのちゅうかあえ(ちゅうかドレッシング)			こまつな、にんじん	きりぼしだいごん		はるさめ		ドレッシング
			みそコーンラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、ながねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく				あぶら、ごま ごまあぶら
25日 (金)	ごはん	牛乳	さけのコーンソースがけ	さけ、とうにゅう	牛乳			とうもろこし	ごはん、でんぶん	598 29.3	
			キャベツのうましおいため	ぶたにく		にんじん	しめじ、キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			ほうれんそうのみそしる	とうふ、みそあぶらあげ		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、ながねぎ				
			やきのり		のり						
28日 (月)	むぎごはん	牛乳	とうふバーグ	とうふ、とりにく	牛乳			たまねぎ	むぎごはん、さとう	717 25.3	
			ファイバーサラダ(イタリアンドレッシング)			ひじき、かんてん	にんじん	ごぼう、えだまめ			ドレッシング
			ふゆやさいのカレー	ぶたにく		チーズ、牛乳、スキムミルク	にんじん、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、れんこん、にんにく			カレールーウ、あぶら
2月平均栄養摂取量									熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	623 26.3	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。



# 給食だより



2月の目標

「食事と健康の関係を知ろう」



## 和食について考えよう!

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育てられてきました。和食は、2013年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。この新しい「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、下記の4つが特徴として挙げられています。

### \*「和食」の4つの特徴

#### ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。



#### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。動物性脂肪が少なく、うま味を大切にすることで塩分やカロリーのコントロールがされており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



#### ③自然の美しさや季節の移ろい表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。



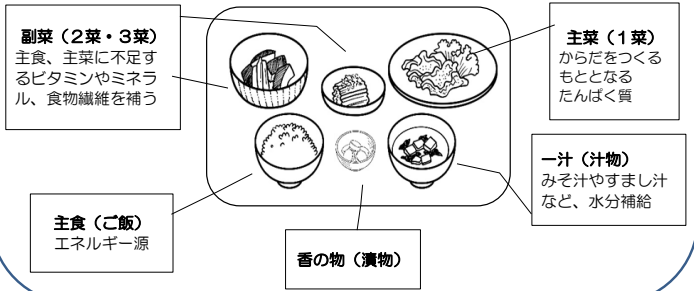
#### ④年中行事との関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



### <一汁三菜とは…>

和食の基本一汁三菜とは、「ご飯」と「汁物」と「漬物」に「菜」が3品そろった献立です。「菜」は、1品は肉や魚、卵などを使った料理を、2品は野菜などを使った料理のことをいいます。和食は、配膳の仕方も重要です。向かって左手前にご飯、右手前には汁物、その間に香の物、そして奥に主菜と副菜を置きます。



### <和食のおすすめ食材>

- ま：まめ・・・豆腐や納豆などの大豆製品(良質なたんぱく質が豊富)
- ご：ごま・・・ごまやナッツなどの種実類(ビタミン、ミネラルが豊富)
- わ：わかめ・・・わかめや昆布、ひじきなどの海藻類(ミネラルが豊富)
- や：やさい・・・緑黄色野菜、淡色野菜(ビタミン、食物繊維などが豊富)
- さ：さかな・・・特にサンマやイワシなどの青背魚(EPAやDHAなどが豊富)
- し：しいたけ・・・しいたけなどのきのこ類(ビタミンなどが豊富)
- い：いも・・・じゃがいも、さつまいもなどのいも類(食物繊維などが豊富)

### おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナ対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】  
 久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100