

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)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		給食 (Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	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 (部分)	牛乳	いわしの磯辺フライ(ソース)	いわし	牛乳、あおさ			ごはん、パン粉 小麦粉	油	799	
			豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	油、ごま油、ごま	29.6	
			うのはな汁	おから、 油揚げ、みそ		にんじん	大根、長ねぎ、干しいたけ				
2日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトの バ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、砂糖	オリーブオイル	834	
			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	砂糖	オリーブオイル		
			かぼちゃのニョッキ入りシチュー	鶏肉、豆乳	牛乳、チーズ、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	かぼちゃニョッキ、 じゃが芋、小麦粉	油、バター	30.5	
3日 (木)	中華めん	牛乳	チキンみそカツ	鶏肉、みそ	牛乳			中華めん、パン粉 小麦粉	油	849	
			ピーマンのオイスターソース炒め	ベーコン		にんじん、ピーマン	こんにゃく、たけのこ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
			野菜たっぷりタンメン	豚肉、なると		にら、にんじん	にんにく、生姜、 とうもろこし、キャベツ、 もやし、きくらげ、長ねぎ		油	37.9	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
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、砂糖、 でん粉		791	
			しめじとねぎのごましょうゆ炒め	豚肉		にんじん	しめじ、長ねぎ		ごま油、ごま		
			ひつつみ汁	鶏肉		にんじん	大根、白菜、長ねぎ	すいとん		35.7	
7日 (月)	ごはん 受験生 応援献立	牛乳	さんまの蒲焼き	さんま	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま	829	
			キャベツと小松菜のおひたし			にんじん、小松菜	キャベツ、とうもろこし				
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		なめこ、長ねぎ、大根			28.4	
8日 (火)	ごはん	牛乳	つけ揚げ	たら、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん	生姜、枝豆	ごはん、でん粉	油	792	
			大根のオイスターソース煮	鶏肉、豚肉		にんじん、 さやいんげん	大根、玉ねぎ	砂糖	油		
			さつま汁	鶏肉、生揚げ、 みそ		にんじん	ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	里芋		31.1	
9日 (水)	バーガーパン	牛乳	白身魚バジルフライ	赤魚	牛乳	バジル		バーガーパン、 パン粉、小麦粉	油	775	
			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		油		
			うずら卵入りポトフ	フランクフルト、 うずら卵		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		31.7	
10日 (木)	中華めん	牛乳	鶏肉の甘みそだれがけ	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	中華めん、砂糖、 でん粉	ごま油	749	
			こんにゃくサラダ			にんじん、 ブロッコリー	こんにゃく	砂糖	油		
			しょうゆラーメン	豚肉、なると	わかめ	にんじん	にんにく、生姜、もやし、 とうもろこし、長ねぎ		油	38.3	
14日 (月)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、長ねぎ	ごはん、小麦粉		822	
			キャベツとコーンの和え物 (パンパンジードレッシング)				切干大根、とうもろこし、 キャベツ		ドレッシング		
			野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、たけのこ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油	29.3	
15日 (火)	ごはん	牛乳	わらじカツ	豚肉	牛乳			ごはん、砂糖、 パン粉、小麦粉	油	793	
			キャベツの和え物 (香味塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			煮ほうとう	鶏肉、油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ほうとう		30.5	
16日 (水)	バターコッペ	牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉	牛乳		生姜	バターコッペ、 でん粉、 マーマレード	オリーブオイル	781	
			エリンギのバターじょうゆソテー			小松菜、にんじん	とうもろこし、エリンギ、 にんにく		バター、油		
			白菜のスープ	フランクフルト		にんじん	白菜、生姜	春雨		33.9	
17日 (木)	地粉うどん かみかみ献立	牛乳	かみかみ大豆	大豆	牛乳、 かたくちいわし			地粉うどん、でん粉、 じゃが芋、砂糖	油	858	
			わかめの和え物		わかめ		もやし、とうもろこし	砂糖	ごま油、ごま		
			五目うどん	豚肉、なると、 油揚げ		にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、 長ねぎ	でん粉		35.7	
18日 (金)	ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、いとよ、 豆乳	牛乳		玉ねぎ	ごはん		812	
			もやしとキャベツの和え物 (ごまドレッシング)			小松菜	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	昆布	にんじん	大根、こんにゃく	じゃが芋、砂糖		33.0	
21日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース	鶏肉、豚肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、砂糖		800	
			ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	じゃが芋、砂糖	油		
			根菜のごま汁	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、干しいたけ、ごぼう、 長ねぎ		ごま	32.5	
			角チーズ		チーズ						

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g) 中学生
	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	レバーの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳			ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	808 31.1
			もやしとほうれん草の和え物(和風ドレッシング)			ほうれん草、にんじん	もやし		ドレッシング	
			大根ときこの沢煮椀	豚肉、なると		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、干しいたけ、えのきだけ			
24日 (木)	中華めん	ジョア マスカット	魚と野菜のメンチカツ(ソース)	いわし、鶏肉	ジョア			キャベツ、玉ねぎ	中華めん、パン粉	750 29.2
			小松菜の中華和え(中華ドレッシング)			小松菜、にんじん	切干大根	春雨	ドレッシング	
			みそコーンラーメン	豚肉、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま	
25日 (金)	ごはん	牛乳	鮭のコーンソースがけ	鮭、豆乳	牛乳			とうもろこし	ごはん、でん粉	778 35.7
			キャベツのうま塩炒め	豚肉		にんじん	しめじ、キャベツ、とうもろこし		油	
			ほうれん草のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			
			焼きのり		のり					
28日 (月)	麦ごはん	牛乳	豆腐バーグ	豆腐、鶏肉	牛乳			玉ねぎ	麦ごはん、砂糖	935 31.3
			ファイバーサラダ(イタリアドレッシング)			ひじき、寒天	にんじん	ごぼう、枝豆	ドレッシング	
			冬野菜のカレー	豚肉	チーズ、牛乳、スキムミルク	にんじん、トマト、ほうれん草	玉ねぎ、れんこん、にんにく	さつま芋	カレールウ、油	
※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。								2月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	809 32.5



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まれてきました。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。ここでいう「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。



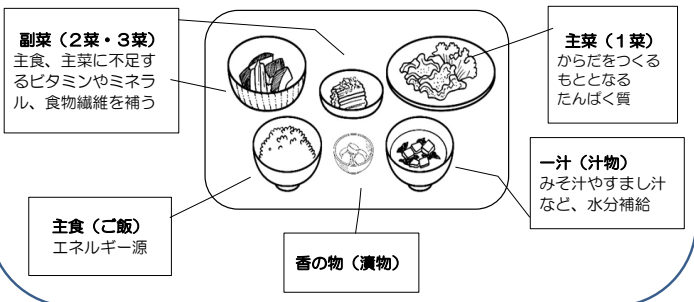
④年中行事との関わり

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)
- こ：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達します。
- ・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