

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

## 2月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)



令和4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		ちいこ・ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよよし とのち 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	小学生
1日 (水)	じごなうどん	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	698	
			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		ごぼう、えだまめ、キャベツ		ドレッシング		
			カレーうどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぷん	カレールー		25.9
2日 (木)	ごはん ぎょうじしよく (せつばん)	牛乳	いわしのにつけ	いわし	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん		604	
			きりぼしだいこんのもの	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
			ごじる	だいず、とうふ、 みそ		かぼちゃ、にんじん	ながねぎ				26.2
3日 (金)	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、 しょうが、にんにく	ごはん、こむぎこ		659	
			はるさめサラダ			こまつな、にんじん	もやし	はるさめ、さとう	ごまあぶら		
			やさいたつぶりマーボーどうふ	ぶたにく、みそ、 とうふ、だいず		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		25.6
6日 (月)	ごはん ぎょうじしよく (じゃけんせい おうえんこんだて)	牛乳	さんまのかばやき	さんま	牛乳			ごはん、でんぷん、 さとう	あぶら	622	
			キャベツのいそかあえ (きざみのり)		きざみのり	にんじん	キャベツ、もやし				
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ			だいこん、ながねぎ				21.9
7日 (火)	はちみつパン	牛乳	とりにくのマスタードソースがけ	とりにく	牛乳		たまねぎ	はちみつパン、さとう	オリーブオイル	681	
			スパゲティナポリタン	フランクフルト		トマト	たまねぎ、キャベツ、にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル		
			はくさいのクリームスープ		牛乳、 スキムミルク	にんじん	たまねぎ、はくさい、えだまめ	でんぷん	バター		30.4
8日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	サモサふうはるまき		牛乳	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	ちゅうかめん、 こむぎこ、じゃがいも	あぶら、ごま	584	
			こまつなのちゅうかあえ (あおじそドレッシング)			こまつな、にんじん	はくさい		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、 ごまあぶら		23.1
9日 (木)	ちやめし おはなし きゅうしよく (おでんも おんせん)	牛乳	やさいコロッケ (ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	ちやめし、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、でんぷん	あぶら	622	
			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		ごま、 ドレッシング		
			おでん	いか、たら かんもどき、いわし	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにやく、 たまねぎ	さとう、でんぷん			22.6
10日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ	とりにく	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	644	
			ちゅうかどん	ぶたにく		にんじん	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しょうが	でんぷん	あぶら		
			ちゅうかスープ	なると、とうふ		にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、もやし		あぶら、 ごまあぶら		28.7
13日 (月)	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズやき	さけ、みそ	牛乳			ごはん	ノンエッグマヨネーズ	639	
			だいこんのオイスターソースに	ぶたにく、 とりにく		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、こんにやく、 ながねぎ	さといも			31.7
			ござかな		かたくちいわし			さとう、でんぷん			
14日 (火)	バーガーパン	牛乳	とんかつ (ソース)	ぶたにく	牛乳			バーガーパン、パンこ、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	726	
			マカロニサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロccoli	とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
			ボルシチ	フランクフルト、 ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、 だいこん、ピーツ		あぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト						32.6
15日 (水)	じごなうどん	牛乳	がんとどき	とうふ、とりにく、 おからパウダー	牛乳	にんじん	しょうが	じごなうどん、さとう、 でんぷん、こむぎこ	あぶら	688	
			もやしのごまあえ			にんじん、こまつな	もやし、キャベツ	さとう	ごま		
			ごもくうどん	ぶたにく、かまぼこ、 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			28.8
16日 (木)	ごはん	牛乳	モウカしおたつたあげ	モウカ	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん	あぶら	571	
			にらのあえもの (こうみしおドレッシング)			にら、にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			かんぴょうのたまごどじ	たまご、とうふ、 とりにく		にんじん	たまねぎ、かんぴょう	でんぷん			22.7
17日 (金)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん		668	
			じゃがいものコチュジャンいため	ぶたにく			たまねぎ、えだまめ、 ながねぎ、しょうが	じゃがいも、さとう、 でんぷん	あぶら、ごま、 ごまあぶら		
			ビーフンスープ	とうふ、とりにく、 なると		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ	ビーフン、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら		25.4
20日 (月)	むぎごはん リクエスト こんだて	牛乳	チキンナゲット	とりにく	牛乳		にんにく	むぎごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら	747	
			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)			にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
			ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、 カレールー		24.0
			マスカットゼリー					マスカットゼリー			

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 ちようし 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)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
21日 (火)	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			バターコッペ、 マーマレード、でんぶん		小学生 612 27.0	
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		あぶら		
			はくさいのスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい、ながねぎ、しょうが	はるさめ			
22日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	さかなとやさいのメンチカツ (ソース)	さけ	牛乳			ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	603 23.7	
			だいこんサラダ (かんぎつドレッシング)			にんじん	えだまめ、だいこん	ドレッシング			
			やさいたつぶりタンメン	ぶたにく、なると		にら、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 とうもろこし、きくらげ、ながねぎ		あぶら		
24日 (金)	ごはん	牛乳	とうふステーキおろしソースがけ	とうふ	牛乳			だいこん	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	611 21.3
			ひじきのにももの	ぶたにく、 こうやどうふ	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら		
			ごまみそじる	なまあげ、みそ			かぶ、キャベツ、ながねぎ	じゃがいも	ごま		
			いよかんゼリー					いよかんゼリー			
27日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの オーロラソースあえ	ぶたレバー	牛乳			しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら	628 24.5
			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		
			だいこんときのこのスープ	ぶたにく		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ、 ほししいたけ、えのきだけ				
			おさかなふりかけ	かつおぶし	あおのり	かぼちゃ		ごま、じゃがいも でんぶん、さとう			
28日 (火)	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	603 25.6
			ブロッコリーサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)				ブロッコリー、 にんじん	キャベツ		ドレッシング	
			しろはなまめのシチュー	とりにく、 しろはなまめ	牛乳、 スキムミルク	にんじん	たまねぎ	こむぎこ	バター、あぶら		
2月平均栄養摂取量									熱量(kcal) たんぱく質(g)	643 25.9	

※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。詳細が必要な方は、申請書の提出をお願いします。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1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」

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

## 季節の行事「節分」

「節分」とは、季節の変わり目のことで、二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬の日の前日をいい、年4回あります。二十四節気とは、中国から伝わり、太陰太陽暦(旧暦)で季節を示すために設けられた暦上の名称です。

旧暦では、冬が明けて春が始まる「立春」が、1年の始まりとして考えられています。その前日の節分は、一年の締めくくりの日ともいわれ、特に重要視されるようになり、節分といえ、立春の前日を指すようになったといわれています。

### 豆まき



大豆



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使います。「『鬼は外、福は内』」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。家族の健康や幸せへの願いが込められています。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれています。

### いわし



いわし



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習です。いわしは、焼くときに油が強く、焼いたいわしの頭において、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれています。

## 2月のおはなし給食 「おでんもおんせん」 作 川北 亮司

今月のおはなし給食は、川北亮司さんの『はやくちことばで おでんもおんせん』という本と関連させました。おでんたちのやってくる温泉場で、つぎつぎくり出される「おでん早口ことば」たち。「なまたこ なまあげ なまがんも ゆでだこ ゆであげ ゆでがんも」「おやくんぶ ここんぶ まごこんぶ ひまごこんぶ」といった愉快な早口ことばの絵本です。給食では、おでんをとり入れました。給食のあとは、絵本を読んでみましょう。



### 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、おはしは食べにくいおかす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、新型コロナウイルス感染症対策として、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。

【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

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。

