

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(Cコース)



(給食回数19回)

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和4年度

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) 塩分(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 (水)	バターコッペ	牛乳	鶏肉のマーメイドソースがけ	鶏肉	牛乳			バターコッペ、でん粉、 マーメイド		770	
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油		
			白菜のスープ	豚肉		にんじん	白菜、長ねぎ、生姜	春雨		32.6	
2日 (木)	地粉うどん	牛乳	がんもどき	豆腐、鶏肉、 おからパウダー		にんじん	生姜	地粉うどん、砂糖、 でん粉、小麦粉	油	870	
			もやしのごま和え			にんじん、小松菜	もやし、キャベツ	砂糖	ごま		
			五目うどん	豚肉、かまぼこ、 油揚げ		にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、 長ねぎ	でん粉		35.2	
3日 (金)	麦ごはん リクエスト 献立	牛乳	チキンナゲット	鶏肉	牛乳		にんにく	麦ごはん、小麦粉、 パン粉	油	935	
			キャベツとコーンの和え物 (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	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、 カレールウ	28.5	
			マスカットゼリー					マスカットゼリー			
6日 (月)	ごはん 行事食 (部分)	牛乳	いわしの煮つけ	いわし	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉		789	
			切干大根の煮物	鶏肉、 油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
			臭汁	大豆、豆腐、 みそ		かぼちゃ、にんじん	長ねぎ			32.2	
7日 (火)	ごはん 行事食 (要衛生 応援献立)	牛乳	さんまのかば焼き	さんま	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉	油	810	
			キャベツの磯香和え (きざみのり)			きざみのり	にんじん	キャベツ、もやし			
			大根のみそ汁	豆腐、みそ 油揚げ			大根、長ねぎ			26.9	
8日 (水)	バーガーパン	牛乳	とんかつ (ソース)	豚肉	牛乳			バーガーパン、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	881	
			マカロニサラダ (サウザンアイランドドレッシング)				ブロッコリー	とうもろこし	マカロニ	ドレッシング	
			ポルシチ	フランクフルト、 ベーコン		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ、大根、 ピーツ		油	38.8	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
9日 (木)	中華めん	牛乳	サモサ風春巻き		牛乳	にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ	中華めん、 小麦粉、じゃが芋	油、ごま	738	
			小松菜の中華和え (青じそドレッシング)			小松菜、にんじん	白菜		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	28.9	
10日 (金)	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、生姜、 にんにく	ごはん、小麦粉		835	
			春雨サラダ			小松菜、にんじん	もやし	春雨、砂糖	ごま油		
			野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉、みそ、 豆腐、大豆		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	30.2	
13日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの オーロラソース和え	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油	815	
			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		
			大根ときのこのスープ	豚肉		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、 干しいたけ、えのきだけ			30.2	
			お魚ふりかけ	かつお節	青のり	かぼちゃ		ごま、じゃが芋、 でん粉、砂糖			
14日 (火)	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ、みそ	牛乳			ごはん	ノンエッグマヨネーズ	827	
			大根のオイスターソース煮	豚肉、鶏肉		にんじん、 さやいんげん	大根、玉ねぎ	砂糖	油		
			さつま汁	鶏肉、みそ、 生揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	里芋		38.3	
			小魚		かたくちいわし			砂糖、でん粉			
15日 (水)	はちみつパン	牛乳	鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	はちみつパン、砂糖	オリーブ油	852	
			スバゲティナポリタン	フランクフルト		トマト	玉ねぎ、キャベツ、にんにく	スバゲッティ	オリーブ油		
			白菜のクリームスープ		牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、白菜、枝豆	でん粉	バター	36.9	
16日 (木)	地粉うどん	牛乳	かみかみ大豆	大豆	牛乳、 かたくちいわし			地粉うどん、砂糖、 でん粉、じゃが芋	油	885	
			ファイバーサラダ (イタリアンドレッシング)			ひじき、 寒天	ごぼう、枝豆、キャベツ		ドレッシング		
			カレーうどん	豚肉		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	カレールウ	31.5	
17日 (金)	ごはん	牛乳	モウカ塩竜田揚げ	モウカ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	748	
			にらの和え物 (香味塩ドレッシング)			にら、にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			かんぴょうの卵とじ	卵、鶏肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、かんぴょう	でん粉		28.0	
20日 (月)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉		865	
			じゃがいものコチュジャン炒め	豚肉			玉ねぎ、枝豆、長ねぎ、生姜	じゃが芋、砂糖、 でん粉	油、ごま、 ごま油		
			ビーフンスープ	豆腐、鶏肉、 なると		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 たけのこ	ビーフン、でん粉	油、 ごま油	31.1	

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		
21日 (火)	中華めん	牛乳	魚と野菜のメンチカツ(ソース)	さけ	牛乳		キャベツ、玉ねぎ	中華めん、パン粉、でん粉、小麦粉	油	760	29.2
			大根サラダ(かんきつドレッシング)			にんじん	枝豆、大根	ドレッシング			
			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、キャベツ、もやし、とうもろこし、きくらげ、長ねぎ	油			
22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	オリーブ油	791	33.1
			ブロッコリーサラダ(具だくさん玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー、にんじん	キャベツ	ドレッシング			
			白花豆のシチュー	鶏肉、白花豆	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	小麦粉	バター、油		
24日 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	牛乳		にんにく	ごはん、砂糖、でん粉	油	835	34.4
			中華丼	豚肉		にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、生姜	油			
			中華スープ	なると、豆腐		にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、もやし	油、ごま油			
27日 (月)	ごはん	牛乳	豆腐ステーキおろしソースがけ	豆腐	牛乳		大根	ごはん、砂糖、でん粉	油	802	26.5
			ひじきの煮物	豚肉、高野豆腐	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	砂糖	油		
			ごまみそ汁	生揚げ、みそ			かぶ、キャベツ、長ねぎ	じゃが芋	ごま		
			いよかんゼリー					いよかんゼリー			
28日 (火)	茶めし おはなし給食 (おでんも おんせん)	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	茶めし、じゃが芋、小麦粉、パン粉、でん粉	油	838	28.0
			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	ごま、ドレッシング			
			おでん	いか、たらがんとどき、いわし	昆布	にんじん	大根、こんにゃく、玉ねぎ	砂糖、でん粉			
2月平均栄養摂取量										熱量(kcal)	823
										たんぱく質(g)	31.6

※食料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、使用する食料全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※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、太陰太陽歴(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



ひいらぎ



「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、焼くことにおいが強くなり、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。



お知らせ

- ・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。

