



2月学校給食献立予定表

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。

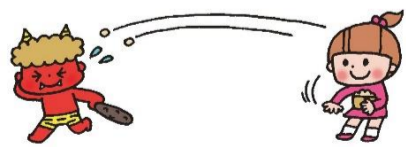


令和3年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	ホットちゅうかめん牛乳 (中250cc)	しょうゆラーメン(しる) えだまめフリッター (小①中②) こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん あぶら えだまめフリッター さとう ごまあぶら	にんにく コーン もやし ねぎ こまつな こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり	小学生 596 中学生 807	小学生 25.0 中学生 33.4	
2	水	鬼退治メニュー わかめごはん牛乳	かみなりじるへきれきいっせん およけのいわしフライ・ソース たんじろうののりおひたし ぶくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしフライ のり ぶくまめ	わかめ ごはん ごまあぶら あぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	625 771	25.7 30.8	
3	木	鬼退治メニュー コッペパンライス牛乳	てんげんのカラフルシチュー ねんねんころりチリコンカン ドはでなフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく やさいボール スキムミルク なまクリーム ぶたにく だいず	コッペパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん いちごゼリー みかんゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん プロックロー にんにく しょうが トマトかん みかんかん りんごかん	715 912	28.9 36.1	
4	金	ごはん牛乳	ちゅうかスープ パオズ(小②中②) ぶたキムチ	ぎゅうにゅう とうふ うすらたまご パオズ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ キムチ にら	686 825	28.9 34.0	
7	月	ごはん牛乳	ごまみそしる とりにくのてりやき きりほしだいこんとぶたにくのカレ-きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな にんにく きりほしだいこん こんにゃく	633 788	27.7 33.6	
8	火	じごなうどん牛乳 (中250cc)	にくじるうどん(しる) きなこあげパン こまつなのごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ きなこ	じごなうどん あぶら コッペパン さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	685 860	27.0 34.0	
9	水	ごはん牛乳	なめこじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	なめこ だいこん ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	580 718	25.5 31.0	
10	木	メロンパン牛乳	にくだんごスープ スパゲティーナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご フランクフルト	メロンパン あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう スパゲティー	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん ビーマン キャベツ コーン きゅうり	629 860	20.5 26.0	
14	月	ハレンタインメニュー ごはん牛乳	オニオンスープ ハートのハンバーグ マカロニサラダ バレンタインデザート	ぎゅうにゅう とりにく なたん ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ チョコプリン	たまねぎ にんじん パセリ オニオンソテー キャベツ きゅうり	674 832	22.2 27.5	
15	火	ホットちゅうかめん牛乳	みそラーメン(しる) あげぎょうざ(小②中③) きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら くるざとう さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン キャベツ ねぎ きりほしだいこん だいずもやし こまつな	653 824	27.1 33.9	
16	水	ごはん牛乳	じゃがいものピリからに さけのみそだれ キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり	625 774	28.5 34.5	
17	木	ライスボール セレクトドリンク コーヒーミルク りんごジュース	ABCスープ カップグラタン さくさくサラダ	コーヒーミルク フランクフルト	ライスボール あぶら マカロニ グラタン ごま さとう	りんごジュース たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり れんこん	654 814	17.3 21.2	
18	金	ごはん牛乳	けんちんじる とりにくのからあげ ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく ほしひじき	ごはん さといも でんぶん あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ	660 826	27.6 33.6	
21	月	ごはん牛乳	とんじる メンチカツ・ソース だいこんサラダ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ メンチカツ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん きゅうり	653 883	22.7 30.8	
22	火	じごなうどん牛乳	わかめうどん(しる) にくだんごのあまからあんかけ(小②中③) もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ にくだんご	じごなうどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり	644 897	26.1 36.3	
24	木	こどもパン牛乳 (中250cc)	こめこのコーンスープ オムレツのミートソースかけ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ ぶたにく	こどもパン あぶら バター こめこ さとう	にんじん たまねぎ コーン トマトかん キャベツ きゅうり あかビーマン	609 816	22.8 30.4	
25	金	ごはん牛乳	みそしる いかのおろしソースかけ とうふのごもくいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ほししいたけ こまつな	656 814	27.9 33.9	
28	月	ごはん牛乳	てづくりカレー とりにくのパンこやき いちご(小②中②) おいおいケーキ(中3のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア パンこ いちごケーキ マヨネーズ(エッグフリー)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご いちご	716 989	29.6 37.6	
18回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか?						今月の平均栄養摂取量	650 834	25.6 32.2
							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

2月3日 節分



節分は『節変わり』といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。今年も2月3日が節分の日になります。節分の日には、様々な邪気を祓う行事が行われます。そのなかの一つに『恵方巻』を食べることがあります。恵方とは、その年の年神様のいる縁起の良い方角のことです。今年『北北西』です。無言で1本丸かじりすると、願いが叶うといわれています。巻きずしには「福を巻き込む」切らずに丸かじりすると「良縁が切れない」無言で食べるのは「声がもれないと福がもれない」など、それぞれに意味があるといわれています。

中学3年生は今月が最後の給食になるということで、28日に中学3年生だけにおいおいケーキをつけました。一人一人小箱に入っていて、甘酸っぱいピューレーの入ったいちごケーキです。楽しみにしててください。

今月の目標

よく食べて、かぜにまけないからだをつくらう



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>