



2月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】食事と健康の関係を理解しよう

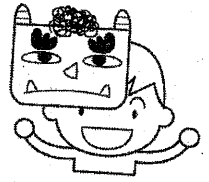


日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの がけるもの	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1	木	部分メニュー ご飯	○		節分がまぼこのすまし汁 鰯の梅煮 ほうれん草のおひたし	ご飯、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 がまぼこ、鰯の梅煮	小松菜、人参、ねぎ、 もやし、ほうれん草	598	23.6	
2	金	ご飯	○		芋の子汁 小松菜メンチカツ 切干大根のカレー炒め	ご飯、里芋、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、 小松菜メンチカツ、ベーコン	白菜、人参、こんにゃく、 ねぎ、椎茸、 ゆで干しミックス、 玉ねぎ、にんにく	675	24.0	
5	月	スパゲッティ	○		つげナポリタン プレーンオムレツ ごぼうサラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、片栗粉、 イタリアンドレッシング	牛乳、ベーコン、 チーズ、オムレツ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、ごぼう、 とうもろこし	786	31.5	
6	火	ご飯	○		打ち豆汁 鰯フライ 莖わかめとツナの炒め煮	ご飯、じゃが芋、油、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、打ち豆、 油揚げ、味噌、ツナ アツフライ、莖わかめ、	こんにゃく、大根、 人参、ごぼう、ねぎ	685	29.1	
7	水	ご飯	○		ハヤシライス ポテトポテト グリーンサラダ	ご飯、砂糖、油、 ポテト	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、 きゅうり、ピーマン	733	24.8	
8	木	黒パン	○	コーヒー ミルク	ミネストローネ フライドチキン コールスローサラダ	パン、マカロニ、 じゃが芋、油、砂糖、 片栗粉	コーヒーミルク、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 セロリ、にんにく、 トマト、生姜、キャベツ、 とうもろこし	732	27.9	
9	金	ご飯	○		根菜汁 鰯の文化干し 五目豆	ご飯、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鯖文化干し、 大豆、豚肉、さつま揚げ、 昆布	大根、白菜、人参、 ごぼう、こんにゃく	681	31.2	
13	火	バターロール	○		ABCスープ ポロニアソーセージ イタリアンサラダ	パン、マカロニ、 砂糖、油	牛乳、鶏肉、 ポロニアソーセージ	玉ねぎ、白菜、人参、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり	750	27.4	
14	水	ご飯	○	お茶	マーボー豆腐 ポークシュウマイ（2個） チャップチェ	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、春雨、ごま	豚肉、豆腐、味噌、 しゅうまい、ハム	お茶、人参、ねぎ、 にんにく、生姜、椎茸、 玉ねぎ、小松菜、 赤ピーマン	625	23.4	
15	木	ご飯	○		彩り団子汁 鮭の甘辛揚げ ごま和え	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、ごま	牛乳、肉団子、豆腐、 鮭粉付	ほうれん草、ねぎ、 人参、生姜、もやし、 キャベツ	652	28.7	
16	金	子供パン	○		野菜チャウダー ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ	パン、じゃが芋、油、 砂糖、小麦粉、バター、 イタリアンドレッシング	牛乳、鶏肉、 生クリーム、ハンバーグ、 ハム	人参、玉ねぎ、白菜、 とうもろこし、ごぼう	746	29.4	
19	月	ご飯	○		大根の味噌汁 ポテトコロッケ ひじきと大豆の炒め煮	ご飯、ポテトコロッケ、 油、砂糖	牛乳、油揚げ、 味噌、ひじき、大豆	大根、小松菜、ねぎ、 白滝、人参、椎茸	659	19.0	
20	火	ご飯	○		キーマカレー 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ	ご飯、油、小麦粉、 バター、蜂蜜、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 生姜、にんにく、りんご、 トマト、レモン、 キャベツ、とうもろこし	757	31.1	
21	水	地粉うどん	○		肉うどん 野菜のかき揚げ 金時豆の甘煮	うどん、砂糖、 かき揚げ、油、 金時豆、片栗粉	牛乳、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸	779	25.9	
22	木	ご飯	○		八宝菜 中華ラビオリ 大根のオイル炒め	ご飯、片栗粉、油、 中華ラビオリ、砂糖	牛乳、豚肉、イカ、なると	人参、白菜、玉ねぎ、 椎茸、大根、生姜、 にんにく	658	29.9	
26	月	ご飯	○		ワンタンスープ イカの竜田揚げ 春雨サラダ	ご飯、ワンタンの皮、 油、片栗粉、春雨、砂糖	牛乳、豚肉、イカ、ツナ	もやし、人参、小松菜、 ねぎ、生姜、キャベツ	646	26.4	
27	火	ご飯	○		おでん 鶏肉の照り焼き 辛子和え	ご飯、砂糖	牛乳、ちくわ、揚げボール、 がんもどき、鶏肉	大根、こんにゃく、人参、 生姜、もやし、小松菜	610	31.4	
28	水	中華麺	○		味噌ラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、 春巻、ゼリー	牛乳、豚肉、味噌	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、ごぼう、にら、 にんにく、生姜、 ミックスドフルーツ	810	25.3	
29	木	コッペパン	○		マカロニのクリーム煮 焼きウインナーのケチャップソース ごぼうサラダ	パン、マカロニ、油、 砂糖、小麦粉、バター、 ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ウインナー	玉ねぎ、人参、白菜、ごぼう	750	26.5	
19回		<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食白等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。</p> <p>☆ ⊗ は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>							平均栄養量	702	27.2





2月 * 給食だより *



今月は、大豆を使った五目豆・金時豆の甘煮・打ち豆汁など、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に、豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

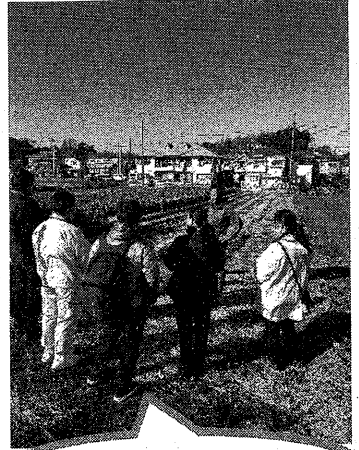
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

地元の農家さんと一緒に作る給食!

地元の農家さんが丹精込めてつくった野菜が1月は、たくさん登場していました。寒い中、おいしい野菜を収穫し給食センターに届けてくれました。

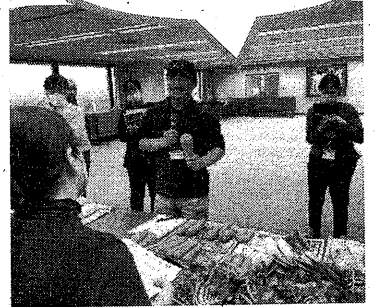
1月は、ねぎ・小松菜・ほうれん草を使用しました。

1本1本丁寧に皮むきをしています。



畑の見学に行きました

有機野菜の紹介がありました。



1月の人参は

所沢の農家さんが



有機農法で育てた人参を使用しました!

有機農法とは、農薬や化学肥料に頼ることなく自然な土づくりを行った上で、農産物を作る農業形態の事をいいます。土の中でじっくり育てられた有機野菜は味が濃く、旨味や栄養がしっかりと蓄えられています。

けん がく かい

所沢市立第2学校給食センター
トコロんキッチン



見学会

を行います!

あたらしい きゅうしよく
センターができたよ!
みんな、みにきてね!



新しい学校給食センター「所沢市立第2学校給食センター」が完成しました!
その名も「トコロんキッチン」!

最新の給食センターの調理場に入れる見学会を行います。ぜひお越しください。

事前予約
不要

日時 令和6年2月17日(土)午前10時から午後3時(最終入場:午後2時30分)

場所 第2学校給食センター(所沢市中富1862-1)

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

持ち物 うわばき(スリッパ)、はいてきた靴を入れる袋

