

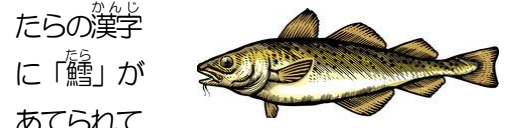
給食費は食材料のみに
 賄われています。
 わすれずに納入しましょう！

*****2月の献立説明*****

3日(月)・・・節分豆
 節分は季節の変わり目のことをいいます。
 節分には豆をまきますが、豆には、たんぱく質・食物繊維・ビタミンB群・カルシウム・鉄分が多く含まれています。
 給食に節分豆がつかます。



4日(火)・・・たらフライ



いるのは、寒い季節に美味しい魚だからです。たらは低脂肪、高たんぱくな魚です。脂質が少ないので消化吸収がよく、たんぱく質は筋肉や髪などの体の形成には不可欠なので、育ち盛りの子どもには、うってつけの食材です。また、ビタミンDが多く含まれているのでカルシウムの吸収力を高め、骨を丈夫にする働きがあります。

26日(水)・・・けんちんうどん

けんちん汁は本来、精進料理なので肉や魚は使用しません。給食用にアレンジしてうまみが出るように鶏肉をはじめ色々な食材をたくさん使用してうどんを提供します。味わって食べてくださいね！



北空知産大学芋
 名前の通り、北空知でとれたさつまいもを使用して大学芋にしました。味わって食べましょう。



手洗いうがい、マスクの季節になりました

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が心配されます。原因となるウイルスは手などを介して、口や鼻の粘膜から体内に入り込み感染します。一番の予防法は石けんでよく手洗いをし、うがいをしてウイルスを体内に入れないことです。

日	献立名	主 な 材 料			味付・(kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
3月	ごはん なめこのみそしる にくだんごごまみそだれ(小1、中2こ) ごぼうサラダ せつぶんまめ	牛乳 とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく だいず	なめこ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう きゅうり	ごはん マヨネーズ	小631 中765
4火	ごはん しおちゃんこ たらフライ パックソース だいこんのそぼろに	牛乳 とりにく たら ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん こめあぶら さんおんとう でんすい	小660 中799
5水	バターパン はくさいのクリームに コーンたっぷりフライ もやしとささみのナムル	牛乳 ベーコン スキムミルク とりにく なまクリーム	はくさい にんじん たまねぎ たまねぎ コーン パセリ きゅうり もやし	バターパン こめあぶら バター ごまあぶら	小671 中854
6木	ごはん よしのじる いわしのうめに じゃがいものいりに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ いわし ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ うめ いんげん	ごはん こめあぶら でんすい じゃがいも さんおんとう	小690 中824
7金	ごはん ちゅうかスープ はるまき やさいのチャプチェ ④チーズ	牛乳 たまご とうふ ベーコン ④チーズ	ながねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん でんすい はるさめ ごまあぶら さんおんとう こめあぶら	小670 中842
10月	ごはん ぶかがわとんちゃんデミグラスソースに パンプキンアンサンブルエッグ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 ぶたにく だいず なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト かぼちゃ きゅうり もやし	ごはん バター ごまあぶら	小631 中770
11	建 国 記 念 の 日				
12水	みそラーメン やさいコロック なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく なると なまクリーム	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし しょうが にんにく たけのこ りんご もも みかん	ラーメン こめあぶら じゃがいも	小663 中773
13木	きつねどんぶり エビカツレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご やきちくわ えび	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり しょうが	ごはん こめあぶら さんおんとう	小714 中863
14金	ごはん キャベツとベーコンのスープ ハートのコロック ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 ベーコン ぶたにく	キャベツ しめじ パセリ にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく	ごはん はるさめ さんおんとう こめあぶら ごまあぶら でんすい	小643 中773
17月	ごはん レタスとたけのこのスープ やさいしゅうまい(2こ) マーボーとうふ はいがふりかけ	牛乳 ベーコン たまご とうふ ぶたにく	ハンサムグリーンレタス リーフレタス にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん こめあぶら でんすい さんおんとう	小627 中760
18火	ごはん かぼちゃのだんごじる さばみそに きりぼしだいこん	牛乳 あぶらあげ さば みそ ひじき さつまあげ	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	ごはん こめあぶら さんおんとう	小647 中782
19水	メロンパン はくさいとミートボールのスープ チキンのオープンやき コールスローサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	メロンパン はるさめ マヨネーズ さんおんとう	小659 中837
20木	ごはん さわにわん メンチカツたれつき コーンソテー	牛乳 ぶたにく ウインナー	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ まいたけ たまねぎ コーン いんげん	ごはん でんすい こめあぶら さんおんとう	小696 中828
21金	ごはん じゃがいものみそしる ぎょうざ(2こ) チンジャオロース	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	ながねぎ ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめあぶら でんすい さんおんとう	小625 中756
24	振 替 休 日				
25火	ごはん ワンタンスープ ハンバーグのケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく	たけのこ もやし こまつな にんじん トマト キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん こむぎこ さんおんとう マヨネーズ	小663 中842
26水	けんちんうどん きたそらちさんだいがくいも(けいりょう) ジュレヨーグルトあえ(アセロラ)	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ヨーグルト とうふ	にんじん ごぼう しめじ まいたけ たもぎたけ ながねぎ しいたけ アセロラ	うどん でんすい さつまいも こめあぶら ごまさんおんとう	小660 中770
27木	ごはん せんべいじる さんまのしょうがに ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 とりにく さんま ぶたにく	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こんにゃく しいたけ しょうが だいこん たけのこ	ごはん せんべい こめあぶら さんおんとう	小665 中801
28金	カレーライス チーズはんぺんフライ もやしのおひたし	牛乳 ぶたにく チーズ はんぺん かつおぶし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト もやし	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小712 中857

*牛乳は毎日つきます。
 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので
 ご了承下さい。
 *今月のお米は沼田産の「ななつほし」を使用しています。
 *北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

