



給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう！

*****2月の献立説明*****

1日(金)・・・きくらげ



きくらげは、一見海藻に似ていて、クラゲと呼ぶので海にいるイメージがありますが、実は木になる“きのこ”です。食物繊維がとても豊富で腸を整える効果があります。また

ビタミンDも多く含まれ、エリンギの3倍、椎茸の17倍も含まれています。カルシウムと一緒に食べると吸収を良くし、強い骨や歯の形成効果、神経の興奮を抑える働きがあります。

4日(月)・・・もやし



ごまあえに使われているもやしは大豆を水に漬けて栽培するのですが、もやしには主にビタミンCが多く含まれ、栄養素のビタミンCは豆の状態では含まれていません。発芽し始めてからビタミンCが含まれます。もやしは、水に浸すとシャキシャキ感は保たれますが、ビタミンCは水に流れてしまうので、せっかくの栄養が逃げてしまうので、気をつけてね！

12日(火)・・・あまいカレーライス



今月のカレーは、いつもより、甘めにしてみました。味の好みは「辛い方がいい人！」「甘い方がいい人！」「どっちでもカレーなら好き！」と、それぞれ好みが変わります。いろんなカレーの味や種類を楽しんでみてくださいね！

14日(木)・・・煮干しの日

2月14日は世の中がぞわぞわするバレンタインデーですが、もう一つ「煮干しの日」でもあります。これは1994(平成6)年、全国煮干協会が、日付の2(に)、1(1←棒)、4(し)にかけて「煮干しを食べて元気になってもらう」と決めました。煮干しは、その名の通り、小魚を煮て干します。こうすることで、生干しよりも味成分が増え、だしをとる材料として使われるほか、炒ったり、そのまま食べられたりもします。材料はカタクチイワシやウルメイワシが良く使われます。だしはぶつう水から煮てとりますが、干しだけのように一晩水につけておくだけでもおいしだしがとれます。給食でもだしとして、汁もの時に使っていますよ！

日	献立名	主 な 材 料			1人分(kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1(金)	ごはん きくらげとたまごのスープ やさいのしゅうまい(2こ) ふたにくのしょうがやき せつぶんまめ	牛乳 たまご ふたにく だいず とうふ たら	きくらげ なかねぎ にんにく こんにやく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん でんぷん ごま こむぎこ こめあぶら さんおんとう こくとう	小649 中784
4(月)	ごはん いなかじる いわしのうめ ごまあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく いわし	なかねぎ ごぼう しめじ にんじん だいこん にんにく もやし はくさい こまつな	ごはん さといも さんおんとう こめあぶら ごま	小655 中787
5(火)	ごはん わかめスープ ぎょうざ(2こ) コーンソテー	牛乳 ふたにく わかめ とりにく ウインナー とうふ	なかねぎ にんじん キャベツ コーン いんげん	ごはん こめあぶら ごま こむぎこ	小636 中758
6(水)	コッパン ポトフ チキンピカタ なまクリームあえ	牛乳 ウインナー とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ りんご もも みかん パセリ	コッパン じゃがいも パンこ こめあぶら	小605 中748
7(木)	ごはん いしかりじる キャベツメンチ ごぼうサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ さけ みそ ふたにく とりにく	なかねぎこんにやく にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶらさんおん とう マヨネーズ	小736 中882
8(金)	ごはん きのこじる ちゅうかはるまき はるさめのいためもの	牛乳 とうふ あぶらあげ ふたにく だいず	しめじ なかねぎ たもぎたけ またけ にんじん レタス たけのこ しょうが たまねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごまあぶらさんおんとう	小663 中796
11	建 国 記 念 の 日				
12(火)	あまいカレーライス パンプキンアンサンブルエッグ つぼづけ	牛乳 ふたにく たまご	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく だいこん	ごはん じゃがいも こめあぶら こむぎこ	小651 中794
13(水)	みそラーメン かぼちゃひきにくフライ ㊦チーズ きゅうりともやしのナムル	牛乳 ふたにく なると みそ ㊦チーズ	たまねぎ なかねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく かぼちゃ しょうが	ラーメン こめあぶら ごまあぶら パンこ	小623 中755
14(木)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ ハートのコロケ チンジャオロース	牛乳 とりにく たまご ふたにく	チンゲンサイ コーン なかねぎ しょうが ピーマン たけのこ たまねぎ にんにく にんじん しめじ	ごはん こめあぶら じゃがいも でんぷん さんおんとう パンこ	小668 中804
15(金)	ごはん かぼちゃだんごじる しろはなまめコロケ だいこんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ しろはなまめ ふたにく	にんじんこんにやく ごぼう だいこん なかねぎ たまねぎ しめじ えだまめ かぼちゃ しょうが	ごはん パンこ こめあぶらさんおんとう でんぷん じゃがいも	小659 中796
18(月)	ごはん のっぺいじる さばのみそに にんじんソテー	牛乳 とうふ あぶら あげ とりにく ふたにく さば みそ	だいこん ごぼう にんじん なかねぎ たまねぎ	ごはん でんぷん さんおんとう こめあぶら	小627 中755
19(火)	ごはん だいこんのみそじる しろみざかなフライ きんぴらごぼう	牛乳 わかめ あぶら あげ みそ ふたにく ホキ	だいこん にんじん なかねぎ ごぼう れんこんこんにやく しめじ またけ たもぎたけ	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま パンこ	小606 中742
20(水)	メロンパン クリームシチュー コーンたっぷりフライ スモークチキンのマリネ	牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン とりにく	にんじん はくさい たまねぎ コーン きゅうり もやし パ セリ	メロンパン パンこ こめあぶら こむぎこ じゃがいも	小672 中860
21(木)	だにんどん ちくわいそべあげ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ちくわ たまご ふたにく	きゅうり しいたけ たまねぎ なかねぎ にんじん みつば しょうが	ごはんさんおんとう こめあぶら こむぎこ	小690 中834
22(金)	ごはん はくさいのスープ にくだんごごまみそだれ(小1こ中2こ) だいすいそに	牛乳 ベーコン ひじき ふたにく とりにく みそ だいず あぶらあげ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ごぼうこんにやく ピーマン しいたけ	ごはん パンこ さんおんとう こめあぶら はるさめ	小603 中813
25(月)	ごはん いわらわスープ ハンバーグのケチャップかけ コールスローサラダ	牛乳 たまご チーズ ふたにく とりにく	なかねぎ いら にんじん トマト きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	ごはん パンこさんおんとう マヨネーズ	小666 中797
26(火)	ごはん たぬきじる チキンカツ はるさめサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム	なかねぎ にんじん ピーマン こんにやく ごぼう だいこん きゅうり しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ こめあぶらさんおんとう はるさめごまあぶら	小621 中752
27(水)	かしわうどん だいがくいも(けいりょう) ジュレヨーグルト(アセロラ)	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ヨーグルト	なかねぎ にんじん しめじ しいたけ アセロラ	うどん こめあぶら さんおんとう ごま さつまいも	小632 中756
28(木)	トマトキーマカレー やさいコロケ ふくしんづけ	牛乳 とりにく ふた にく だいず スキムミルク	トマト ピーマン しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん なす なたまめ	ごはんさんおんとう バター こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら	小742 中897

*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。
*今月のお米は深川産の「ななつぼし」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。

1か月の栄養価

エネルギー	小学校 653kcal
	中学校 795kcal
たんぱく質	小学校 24.2g
	中学校 28.4g