

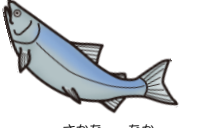


給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!

****2月の献立説明****



2日(火)・・・せつぶんめ
2021年の「節分の日」は、2月3日ではなく、1日早い2月2日になります。1年は365日になっていますが、地球の公転周期が微妙にズれているため124年(1897年)ぶりに1日前の2月2日になるようです。



5日(金)・・・さけフライ
さけ(鮭)は、食卓にのぼる魚の中で、とくになじみ深い魚ではないでしょうか。では、鮭などの魚の数を数えていますか? 最も一般的なのは、『匹』で、これは魚が生きていても水揚げされたあとでも使います。魚をどのように扱うかで数え方がさまざまに変化します。水揚げされた鮭が商品になると、『本』切り分けると『切れ』、『枚』となります。

「一尾、2尾・・・」という数え方は、主に、釣りの獲物や、料理の材料になる魚を『尾』と数えるようです。魚の形や小型の魚など数え方が違うようですが、ここでは、鮭の数え方だけでも、知っておきましょう。



16日(火)・・・たらザンギ
冬が旬の白身魚。漢字で魚偏に雪で「鱈」と書きますが、これは、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれるなどの説があります。また、口が大きく獲物をたくさん食べることから「大口魚」と書くこともあるようです。鱈には「マダラ」「スケトウダラ」「コマイ」の3種があり、今回のたらザンギは、スケトウダラを使い、食べやすい味付けになっていますので、味わって食べてくださいね!

17日(水)・・・きたそらちさんだいがくいも

今回のだいがくいもは、計量になっています。
小学校・・・2~3個
中学校・・・3~4個
目安に配膳してくださいね!



日	献立名	主 な 材 料			球状- (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 (月)	ごはん とうふのスープ チキンみそカツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とうふ とりにく みそ	たけのこ しいたけ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめ こめ あぶら マヨネーズ さんおんとう でんぷん	小652 中786
2 (火)	ごはん なめこのみそしる いわしのうめに ふたにくのしょうがやき せつぶんめ	牛乳 あぶらあげ とう ふ みそ いわし ぶた にく だいず わかめ	なめこ にんじん ながねぎ うめ たまねぎ つきこんにゃく しょうが にんにく	ごはん こくとう ひまわりあぶら さんおんとう ごま	小701 中834
3 (水)	しょうゆやさいラーメン カレーコロッケ はるさめサラダ サキサキチーズ	牛乳 ぶたにく たまご ハム チーズ なると	こまつな にんじん もやし メンマ たまねぎ ながねぎ しょうが にんに く あかピーマン キャベツ きゅうり	ラーメン ひまわりあぶら こめ あぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら パンこ じゃがいも	小674 中774
4 (木)	ハヤシライス やさしいりすりみよせ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たら	たけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり いんげん とうもろこし	ごはん パター	小672 中822
5 (金)	ごはん かきたまじる さけフライ あつあげのもの パックソース	牛乳 とりにく たま ご あぶらあげ さけ あつあげ ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ だいこん たまねぎ しょうが	ごはん でんぷん こめ あぶら さんおんとう ひまわりあぶら パンこ	小692 中825
8 (月)	ごはん はるさめスープ ちゅうかはるまき やさいのナムル	牛乳 ベーコン ハム	しいたけ ながねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん はるさめ こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	小635 中760
9 (火)	ごはん ぶたじる とうにゅうコロッケ もやしのおひたし のりつくだに	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とう にゅう かつお のり	つきこんにゃく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし きくらげ しょうが とうもろこし たまねぎ	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも こめあぶら さんおんとう パンこ	小662 中788
10 (水)	メロンパン コーンソテー はくさいとミートボールのスープ チーズフォンデュコロッケ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ウインナー	はくさい こまつな にんじん とうもろこし いんげん	メロンパン はるさめ こめあぶら じゃがいも パンこ ひまわりあぶら	小644 中771
11	建 国 記 念 の 日				
12 (金)	ごはん よしのじる さばみそに にんじんのソテー	牛乳 とりにく とう ふ あぶらあげ さば みそ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん でんぷん ひまわりあぶら さんおんとう	小651 中778
15 (月)	ごはん だいこんのみそしる どうさんまめとかぼちゃのコロッケ にくじゃが	牛乳 わかめ あぶらあげ だ いす みそ くらめ てぼう まめ きんときまめ ぶたにく	だいこん にんじん ながねぎ たまごだけ しめじ しいたけ かぼちゃ たまねぎ しらたき	ごはん こめあぶら パン こ ひまわりあぶら じ ゃがいも さんおんとう	小688 中813
16 (火)	ピピンバ たらザンギ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく たまご たら	もやし こまつな ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん ひまわりあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	小671 中820
17 (水)	カレーうどん きたそらちさんだいがくいも(けいりょう) フルーツあんこ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ みかん おうとう はくとう りんご	うどん さんおんとう さつまいも こめあぶ ら ごま ひまわりあぶら	小729 中852
18 (木)	ごはん ちゅうかスープ にんじんしゅうまい(2こ) チンジャオロース	牛乳 とうふ たまご ベーコン たら ぶたにく	ながねぎ にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん はるさめ でん ぷん ひまわりあぶら さんおんとう	小637 中771
19 (金)	ごはん のっぺいじる にくだんごごまみそだれ(2こ) ごまネーズサラダ	牛乳 とうふ あぶら あげ とりにく ぶたにく ちくわ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ はくさい もやし たまねぎ	ごはん でんぷん ごま ひまわりあぶら マヨ ネーズ さんおんとう	小700 中839
22 (月)	ごはん せんべいじる わふうあじのとんかつ ごまあえ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごぼう しめじ ながねぎ つきこ んにゃく しいたけ もやし はくさい こまつな にんじん	ごはん せんべい でんぷん ひまわりあぶら パンこ こ めあぶら さんおんとう ごま	小646 中777
23	天 皇 誕 生 日				
24 (水)	コッペパン かぼちゃいりポターージュ フランクフルトのケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 スキムミルク たまご なまクリーム ぶたにく とりにく	たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん トマト	コッペパン さんおんとう マヨネーズ	小700 中913
25 (木)	ごはん レタスとたけのこのスープ くらめコロッケ パンパンジードレッシングあえ	牛乳 ウインナー ころめ とりにく	フリルレタス たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり にんじん キャベツ	ごはん パンこ でんぷん こめあぶら はるさめ じゃがいも	小650 中780
26 (金)	ごはん どさんこじる パンキンアンサンブルエッグ ツナサラダ やさいふりかけ	牛乳 ぶたにく みそ たまご まぐろ	かぼちゃ たまねぎ にんじん な がねぎ とうもろこし にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ご まあぶら さんおん とう パター マヨネーズ	小663 中809

*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ください。
*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か月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 670kcal	26.0g
中学校 806kcal	30.1g

マスクは正しく
つけましょう!

給食では、魚がつきます。骨には注意
してよくかんで食べましょう!

