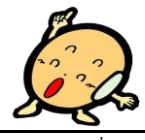


2022年 2月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 基準 副菜 主菜	1 ★ヨーグルト コンソメ スープ	2 ★りっちゃんの元気サラダ おからコロッケ	3 節分献立 野菜炒め いわしの梅煮 節分豆	4 ★白菜と卵のおかかマヨ和え 鶏肉のみそ焼き	
	主食 汁物	チリコンカーネライス (麦ごはん)	ごはん 油麩の 玉子とじ	ごはん 呉汁	ごはん スキー汁	
	エネルギー	小 kcal 637 kcal 737 kcal	694 kcal 908 kcal	624 kcal 730 kcal	663 kcal 775 kcal	
	塩分	小 g 2.6 g 3.2 g	2.0 g 2.4 g	1.9 g 2.4 g	1.7 g 1.9 g	
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	海藻類	種実類	きのこ類	くだもの	
あか	赤: 体をつくるものになる食品	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	牛乳 おから 鶏肉 ハム かつお節 昆布 卵	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 鶏肉 みそ 卵 かつお節 豚肉 豆腐	
みどり	緑: 体の調子を整えるものになる食品	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ セロリ	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン しいたけ きぬさや	梅 しょうが もやし キャベツ にんじん たけのこ にら きくらげ 大根 ごぼう 長ねぎ	小松菜 白菜 にんじん ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	
きいろ	黄: エネルギーのもとになる食品	米 大麦 ルウ 砂糖 油 じゃがいも	米 パン粉 じゃがいも 油 砂糖	米 砂糖 油 片栗粉 里芋	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	
こんだて	7 ★小松菜のじゃこ和え 大豆とじゃがいものカレー揚げ	8 ★のりナッツ和え たららの照り焼き	9 ブロッコリーサラダ 鶏肉のジンジャーソテー	10 さつまいものマヨ和え 鯖のごま照り焼き		
	ごはん ★沢煮椀	ごはん ★里芋豚汁	★アップルチップ 米粉コッペパン	★コーン ポタージュ		
	エネルギー	644 kcal 760 kcal	657 kcal 756 kcal	656 kcal 811 kcal		683 kcal 817 kcal
	塩分	2.0 g 2.3 g	1.7 g 2 g	2.6 g 3.4 g		1.5 g 1.9 g
補ってほしい食品	海藻類	きのこ類	いも類	卵類		
あか	牛乳 大豆 じゃこ 豚肉 かまぼこ	牛乳 またら かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 さば ハム 豆腐		
みどり	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう たけのこ きぬさや	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	りんご しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	きゅうり にんじん コーン 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ		
きいろ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 砂糖 アーモンド 里芋	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも ルウ	米 砂糖 ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま油		
こんだて	14 バレンタインデー献立 エクレーア ★海藻サラダ ★ジョア(ストロベリー) ソフトめん クリームソース	15 切干大根のキムチ和え 鶏肉と鶏レバーのスタミナ揚げ	16 ★じゃがいものきんぴら ★厚焼き玉子	17 いよかん 豚丼 (麦ごはん) 石狩汁	18 大根の昆布漬け ブリカツ ごはん ★わかめの みそ汁	
	エネルギー	663 kcal 811 kcal	614 kcal 721 kcal	621 kcal 728 kcal	654 kcal 775 kcal	
	塩分	2.7 g 3.3 g	2.1 g 2.4 g	2.4 g 2.8 g	1.7 g 2.1 g	2.0 g 2.3 g
	補ってほしい食品	いも類	きのこ類	種実類	海藻類	大豆製品
あか	ジョア いか えび あさり ベーコン 牛乳 生クリーム わかめ 寒わかめ こんぶ とさかのり ふりのり 卵	牛乳 鶏肉 鶏レバー ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ 卵 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 さけ 豆腐 みそ	牛乳 ぶり 昆布 豆腐 わかめ みそ	
みどり	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ コーン	にら きゅうり 切干大根 白菜 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが もやし ほうれん草 長ねぎ	にんじん いんげん 白菜 しいたけ えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく	にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根 長ねぎ しょうが いよかん	しょうが 大根 きゅうり にんじん たくあん えのきたけ 長ねぎ	
きいろ	ソフトめん オリーブ油 ルウ 油 砂糖 小麦粉	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	米 大麦 砂糖	米 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	
こんだて	21 ひじきとあさりの炒り煮 さわらのピリ辛焼き	22 コーンおひたし 厚揚げと里芋のごまがらめ	23 天皇誕生日	24 ★のり酢和え ★さばのみそ煮	25 りんご 福神漬け和え ★豚肉と大豆のカレーライス (麦ごはん)	
	エネルギー	613 kcal 725 kcal	713 kcal 841 kcal	626 kcal 752 kcal	631 kcal 740 kcal	
	塩分	2.2 g 2.6 g	2.6 g 3 g	2.0 g 2.5 g	2.6 g 3 g	
	補ってほしい食品	種実類	きのこ類	いも類	海藻類	
あか	牛乳 さわら ひじき あさり 油揚げ みそ	牛乳 厚揚げ かつお節 さつまいも揚げ ちくわ うずら卵 がんもどき 昆布 みそ	牛乳 さば みそ ツナ のり わかめ 豆腐 卵	牛乳 豚肉 大豆 チーズ		
みどり	りんご しょうが にんにく にんじん ごぼう 枝豆 舞茸 しめじ えのきたけ 長ねぎ	キャベツ 大崎菜 にんじん コーン 大根	小松菜 キャベツ にんじん 長ねぎ えのきたけ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 福神漬け キャベツ きゅうり りんご		
きいろ	米 砂糖 ごま油 油 さつまいも	米 片栗粉 里芋 砂糖 ごま	米 砂糖	米 大麦 じゃがいも 油 ルウ 米粉 ごま油 ごま		

こんだて	28	きりぼしだいこん 切干大根ナムル	★餃子
	中華めん	★みそらーめん	スープ
	エネルギー	605 kcal	759 kcal
	塩分	2.9 g	3.5 g
	補ってほしい食品	いも類	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉		
みどり	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ じゃがいも コーン まくらげ 蕪餅 玉ねぎ 切干大根 もやし 大納言		
きいろ	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 ごま		

卒業
リクエスト

今月は市内の中学校3年生と特別支援学校高等部3年年生の卒業リクエストメニューです。リクエストにあがったメニューには★印を付けています。

*** 2月の予定 ***

*** 小学校 ***


4日 第二小給食なし
9日 第二小給食なし
15日 田井小3~6年給食なし
17日 田井小3~6年給食なし

*** 特別支援学校 ***

4日 全学部給食なし
18日 高等部1年給食なし
23日 給食最終日

2月のお米は
見附小学校区産
コシヒカリです。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。

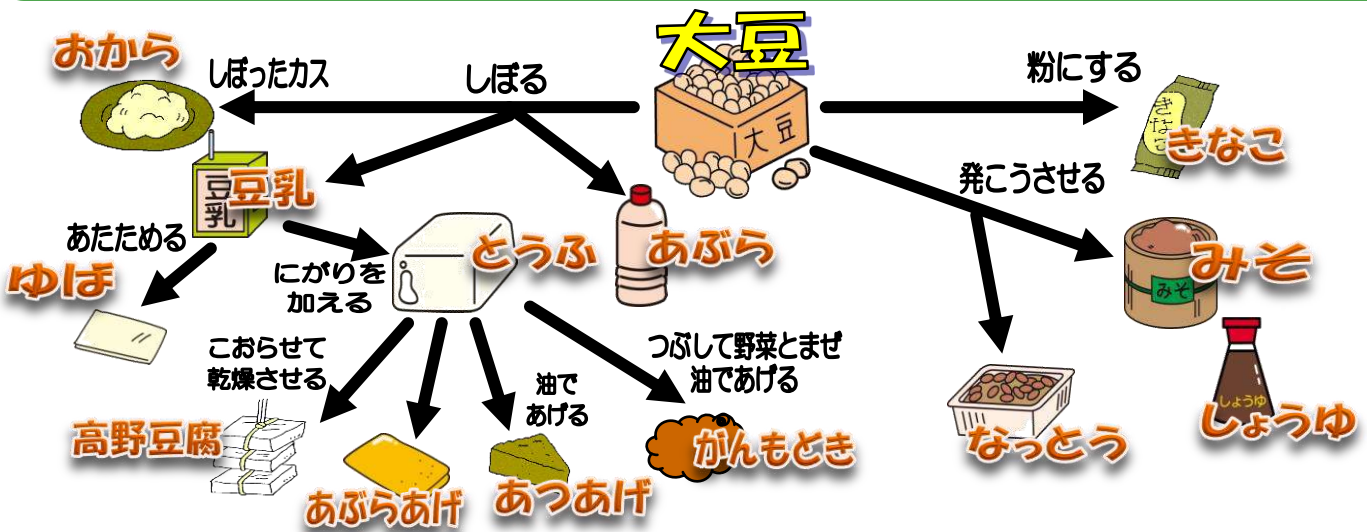


2022年 2月の給食だより

小さな体に大きな力! 大豆の変身!!

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

2月3日は「節分」です。「節分」には「大豆」をまいて、1年の無病息災を願う習慣があります。「大豆」は、生で食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで、昔から「大豆」の消化をよくするためにゆでたり、「豆腐」などの食品に加工したりして食べてきました。現在、この「大豆の加工食品」は、日本食に欠かせない食材になっています。



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

食事は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は**主食3**に対し、**主菜1**、**副菜2**の割合を目安にすると栄養バランスがとりやすくなります。とくに現代の食事は、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、副菜の野菜の量は不足しがちです。野菜は煮たりゆでたりすることでかさが減り無理なく食べられます。具だくさんの汁物にするのもおすすめです。牛乳・乳製品、くだものも食事やおやつで食べると、さらに健康的な内容になります。

