

2月分予定献立表(Cコース)

(給食回数18回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和6年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
3日 (月)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜、玉ねぎ、しめじ	ごはん、さとう	油	591	763
			小松菜の中華和え (ナムルドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし、大根		ドレッシング		
			トック入りわかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	長ねぎ	トック	油、ごま油		
4日 (火)	行事食 (節分)	牛乳	いわしの磯辺フライ(ソース)	いわし	牛乳、青粉			ごはん、小麦粉、 パン粉、でん粉	油	614	797
			五目豆	大豆	昆布	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油		
			けんちん汁	油揚げ、豆腐、 みそ		にんじん	大根、ごぼう	さといも	油		
5日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース がけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	コッペパン、さとう	オリーブオイル	591	743
			野菜と大豆のトマト煮	とり肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、しめじ、にんにく	さとう	オリーブオイル		
			ラビオリスープ	とり肉、ぶた肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉	油		
6日 (木)	地粉うどん	牛乳	小魚フライ(ソース)	メヒカリ	牛乳			地粉うどん、小麦粉、 パン粉、でん粉	油	589	725
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	大根	さとう	ごま		
			五目うどん	ぶた肉、油揚げ、 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	でん粉			
7日 (金)	ごはん	牛乳	魚の西京焼き	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう		580	749
			ほうれん草の和え物 (ごまドレッシング)	ちくわ		ほうれん草、 にんじん	大根		ドレッシング		
			れんこんのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			れんこん、玉ねぎ、長ねぎ				
			いよかん				いよかん				
10日 (月)	SDGs 取組献立	牛乳	とり肉のマヨぼん焼き	とり肉	牛乳		レモン	ごはん	ノンエッグマヨネーズ	551	721
			かてめしの具	高野豆腐		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく	さとう	油		
			呉汁	大豆、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、長ねぎ				
12日 (水)	コッペパン	牛乳	ポークロケット甘辛ソースがけ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	コッペパン、小麦粉、 じゃがいも、パン粉	油	593	768
			れんこんサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)				れんこん、大根、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング		
			米粉の白菜シチュー	とり肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜、 マッシュルーム	米粉	油		
13日 (木)	中華めん	牛乳	にらまんじゅう	ぶた肉、とり肉	牛乳	にら	キャベツ、にんにく、生姜	中華めん、小麦粉、 でん粉	油	620	764
			厚揚げの中華炒め	とり肉、生揚げ		にんじん	生姜、白菜		油、ごま油		
			ごまみそラーメン	ぶた肉、みそ		小松菜、にんじん	もやし、長ねぎ、生姜、 にんにく		油、ごま油、ごま		
14日 (金)	麦ごはん	牛乳	ハンバーグ	とり肉、ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、でん粉		646	841
			もやしのサラダ (塩中華ドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング		
			和風カレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、にんにく、生姜	じゃがいも	カレールー、油		
17日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの オーロラソース和え	ぶたレバー	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉	油	600	778
			ほうれん草ともやしの和え物			ほうれん草、 にんじん	もやし、切干大根	さとう	油		
			きのこのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	しめじ、えのきたけ、大根、 干しいたけ、長ねぎ				
18日 (火)	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、 にんにく、生姜	ごはん、でん粉、 小麦粉、さとう	油、ごま油	644	862
			大根の華風和え (中華ドレッシング)			にんじん	枝豆、大根		ドレッシング		
			四川麻婆豆腐	ぶた肉、豆腐、 大豆ミート、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
19日 (水)	メロンパン (乳不使用)	牛乳	たこナゲット照り焼きソースがけ	たこ、いか、たら	牛乳			メロンパン(乳不使用)、 さとう、でん粉、小麦粉	油	639	850
			スパゲティナポリタン	フランクフルト		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、さとう	油		
			白菜とミートボールのスープ	とり肉、ぶた肉		にんじん	白菜、もやし、生姜、 玉ねぎ	でん粉	油		
			りんごヨーグルト		ヨーグルト						
20日 (木)	ソフトめん	牛乳	スペイン風オムレツ	卵、とり肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	ソフトめん、でん粉、 じゃがいも、さとう	油	655	823
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、 小松菜	こんにゃく、キャベツ	さとう	油		
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、 ハヤシフレーク		
21日 (金)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	597	777
			キムタク炒め	ぶた肉			長ねぎ、白菜キムチ、 大根		油		
			春雨スープ	とり肉、なると		にんじん	大根、長ねぎ、生姜	春雨	油、ごま油		
25日 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げカレー風味	とり肉	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、 でん粉	油	652	838
			ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
			具だくさん汁	ぶた肉、みそ、 生揚げ		にんじん	白菜、ごぼう、長ねぎ				

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
26日 (水)	コッペパン	牛乳	野菜のグラタン	豆乳、おから	牛乳	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	コッペパン、米粉 じゃがいも、さとう	油	598	768	
			キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
			クラムチャウダー	とり肉、あさり	牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも、小麦粉			油
27日 (木)	中華めん	牛乳	いかのキムチ揚げ	いか	牛乳		りんご、にんにく	中華めん、でん粉	油	659	841	
			野菜のオイスターソース炒め	とり肉		にんじん	白菜、玉ねぎ		でん粉			油、ごま油
			タンタンメン	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、長ねぎ		油、ごま、ごま油			
28日 (金)	麦ごはん 給食甲子園 埼玉代表献立	牛乳	とり肉のもりもりねぎ焼き	とり肉	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	麦ごはん	油、ごま油	614	780	
			ぶた肉とキャベツのゆずぼん酢炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、きくらげ、もやし、 ゆず	さとう	油			
			みぞれ汁	生揚げ、大豆、 みそ	かたくちいわし	にんじん、小松菜	大根、なめこ					
			久喜市産いちごのゼリー					ゼリー				
								2月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	613 24.3	788 29.6	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。



給食だより



2月の目標 「食事と健康の関係を知ろう」



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力を高めましょう。

節分

立春の前日に行われる伝統行事です。もともと「節分」とは季節の変わり目のことでしたが、とくに冬から春への変わり目にあたるこの日の行事が今に残りました。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくると考えていました。

そのため、それを追い払うために悪いものがなくなるという意味の「摩滅(まめつ)」に通じる豆まきをするようになりました。「鬼は外! 福は内!」と叫び、炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」とよばれ、年の数だけ豆を食べると、健康で幸せ



正しくはしを持とう!



みなさんは、正しいはしの持ち方ができていますか。
 給食では、節分の行事食として五目豆を提供します。
 ぜひ、正しいはしの持ち方で、豆をつかんでみましょう!

大豆の働き

豆(大豆)にはたくさんの栄養素が含まれています。
 豆に多いたんぱく質は体をつくるものになります。
 また、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含んでいます。



①自分の手の長さに合ったはしを選びましょう。



SDGs取組献立

2月のテーマ 『郷土の味を知ろう』

郷土料理とは、地域の気候風土に合わせて作られ、食べられてきたものです。自分たちが暮らす郷土の味を知ることは、その土地の気候風土を知ることにつながります。気候風土を知れば、無理な土地の開発をせずに環境に合わせた街づくりができるかもしれません。また、地域で生産された食材を使うことは地産地消になり、食材を運ぶ距離が短くなるため環境にやさしいです。

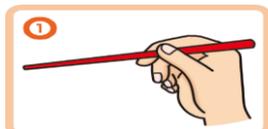
給食では埼玉県の郷土料理である、かてめしの具と具汁を提供します。かてめしは、具材とごはんを混ぜ合わせて食べましょう。郷土の味をおいしくいただきます。

2月のおはなし給食 『3年7組食物調理科』 著: 須藤靖貴



食物調理科のある高校で、30人のクラスメイトが調理の勉強をおとして成長していくお話です。主人公たちは、集団調理で先生方にお弁当を食べてもらう「営業」で発注ミスをしてしまいます。失敗をどのように乗り越えていくのか、主人公たちの青春をぜひ読んで見届けてみませんか。

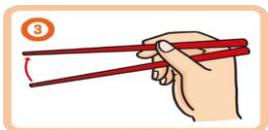
給食では、主人公たちが3年間の集大成として作った料理の一つ、四川麻婆豆腐を提供します。おいしく食べた後は、本を読んでみてください。



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

