

# 2月分予定献立表(Cコース)

(給食回数19回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5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(まいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (木)	ごはん 行事食 (節分)	牛乳	いわしの蒲焼き	いわし	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、でん粉	油	790	30.4
			五目豆	豚肉、大豆	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖	ごま油		
			田舎汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ	里芋			
2日 (金)	ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たら	牛乳			ごはん、小麦粉、砂糖	油	810	30.7
			にらの和え物 (香味塩ドレッシング)			にら、にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ		
5日 (月)	ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	まぐろのケチャップソースがけ	まぐろ	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉		758	38.1
			小松菜と豚肉のソテー	豚肉		小松菜	もやし、とうもろこし、にんにく	でん粉	油		
			豆腐と肉団子のみそ汁	鶏肉、豆腐、 油揚げ、みそ			白菜、長ねぎ、玉ねぎ	でん粉、パン粉、砂糖			
6日 (火)	ごはん 中学3年生 受験生応援献立	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉		878	31.4
			ほうれん草とウィンナーの炒め物	ウィンナー		ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし		油		
			しょうゆ豚汁	豚肉、生揚げ		にんじん	白菜、大根	じゃが芋			
			いよかんゼリー					ゼリー			
7日 (水)	コッペパン おはなし給食 (ハリーポッター と賢者の石)	牛乳	ポークチャップ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	コッペパン、砂糖、 でん粉	油	828	37.5
			フライドポテト					じゃが芋	油		
			野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ		油		
8日 (木)	ソフトめん	牛乳	ココア蒸しパン	豆乳	牛乳			ソフトめん、小麦粉、 砂糖	ココア、油	737	28.1
			ファイバーサラダ (イタリアンドレッシング)		ひじき、わかめ、 寒天		ごぼう		ドレッシング		
			キャベツとベーコンのスープ	ベーコン、鶏肉		にんじん	キャベツ、とうもろこし、 にんにく	でん粉	オリーブオイル		
9日 (金)	ごはん	牛乳	モウカ塩竜田揚げ	モウカ	牛乳		にんにく	ごはん、でん粉、砂糖	油	849	25.3
			小松菜の中華和え (中華ドレッシング)			小松菜、にんじん	白菜		ドレッシング		
			マーボー豆腐	豚肉、大豆ミート、 豆腐、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、 生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
13日 (火)	ごはん	牛乳	とんかつ(ソース)	豚肉	牛乳			ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	768	29.3
			ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油		
			厚揚げとじゃがいものみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ	じゃが芋			
14日 (水)	黒パン	牛乳	ポテトカップグラタン	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	黒パン、じゃが芋、 砂糖、米粉	油	848	23.1
			マカロニサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
			ボルシチ	フランクフルト		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ、大根、 ピーツ		油		
15日 (木)	地粉うどん	牛乳	魚と野菜のメンチカツ(ソース)	いわし、鶏肉	牛乳		玉ねぎ、キャベツ、生姜	地粉うどん、パン粉、 でん粉、砂糖	油	797	30.3
			もやしのごま和え			にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	ごま		
			おかめうどん	豚肉、なると、 油揚げ		小松菜、にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、 長ねぎ	でん粉			
16日 (金)	ごはん	牛乳	👑レバーとポテトの オーロラソース和え	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油	805	28.2
			麦わり和え	ちくわ		にんじん	もやし、きゅうり、レモン	砂糖			
			大根のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			大根、長ねぎ				
19日 (月)	ごはん	牛乳	👑さけのみそ焼き	さけ、みそ	牛乳			ごはん		727	30.6
			👑キムタク炒め	豚肉			大根、白菜キムチ、長ねぎ		油		
			大根ときのこのすまし汁	鶏肉		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、 えのきたけ				
20日 (火)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、長ねぎ、にんにく、 生姜	ごはん、小麦粉、 砂糖、でん粉		730	27.1
			春雨サラダ			小松菜、にんじん	もやし	春雨、砂糖	ごま油		
			卵入りクッパ	豚肉、卵	わかめ	にんじん、にら	長ねぎ、にんにく		ごま油、ごま		
21日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく	こどもパン、砂糖、 でん粉	オリーブオイル	791	28.6
			バーベキューソースがけ				とうもろこし、キャベツ	ドレッシング			
			キャベツとコーンの和え物 (具だくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん					
			白菜のクリームスープ		スキムミルク、 牛乳	にんじん	玉ねぎ、白菜	でん粉	バター		
			ヨーグルト		ヨーグルト						

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) 中学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22日 (木)	中華めん	牛乳	鶏肉の中華風焼き	鶏肉	牛乳		生姜、にんにく	中華めん、でん粉		751 41.7	
			切干大根のナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	切干大根	ドレッシング			
			みそコーンラーメン	豚肉、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油		
26日 (月)	ごはん 調理コンクール 受賞献立	牛乳	ゼリーフライ(卵含む)	おから、卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、じゃが芋、 小麦粉、パン粉	油	815 27.1	
			しめじとねぎのごまじょうゆ炒め	豚肉		にんじん	しめじ、長ねぎ		ごま油、ごま		
			呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ				
27日 (火)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆、にんにく	ごはん、じゃが芋、 小麦粉、でん粉、砂糖	油	793 24.4	
			もやしとキャベツの和え物 (和風ドレッシング)			小松菜	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			おでん	いか、たら、 がんもどき	昆布	にんじん	大根、こんにゃく		砂糖、でん粉		
28日 (水)	メロンパン (乳不使用)	牛乳	鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	メロンパン、砂糖	オリーブオイル	784 36.2	
			スパゲティナポリタン	豚肉		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、砂糖	油		
			白菜スープ			にんじん	白菜、長ねぎ		オリーブオイル		
29日 (木)	中華めん	牛乳	春巻き	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉、 春雨、砂糖、でん粉	油	787 26.7	
			大根サラダ (ごまドレッシング)			にんじん	とうもろこし、大根		ドレッシング		
			タンメン	豚肉、なると		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、 もやし、長ねぎ		油		
									2月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	792 30.3

※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。

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」



2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザや胃腸炎などの予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。元気に冬を乗り越えましょう。

## 今月の行事

節分



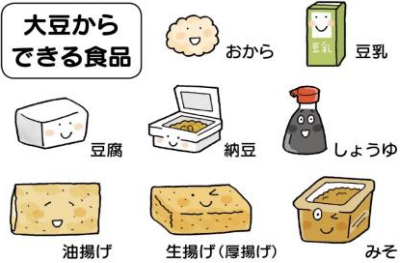
## どうして節分に豆をまくの？



節分とは、冬から春になる季節をわける日で、節分の翌日は、立春と違って暦の上では春になります。昔から季節のわかれ目には悪いことが起こるといわれ、節分には、豆まきやひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものを門に飾る習慣があります。これは、「豆まきの音」、「ひいらぎのとげ」、「いわしのおい」で病気や災いをもたらす「鬼」を追い払って幸せを呼び込み、1年間を元気に過ごせますようにとの願いが込められています。

給食では、いわしと大豆を取り入れました。元気に過ごせますようにと願いを込めて、味わって食べてください。

大豆から  
できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## 健幸・スポーツ応援献立

### 2月のテーマ『瞬発力をアップしよう』

瞬発力をアップするには、筋肉と関節を強くすることが重要です。主菜には、たんぱく質を含む食品を取り入れ、筋肉の収縮に関わるカルシウム、マグネシウムも意識してとりましょう。骨を作るカルシウムは、乳製品だけでなく小魚、大豆製品、野菜類、海藻などにも多く含まれます。また、コラーゲンは関節を丈夫にします。

給食では、筋肉のダメージを抑えたり回復を早めたりするアミノ酸を含む食品から、まぐろを取り入れました。また、カルシウムたっぷりの小松菜を使った炒め物と、汁物にはマグネシウムを含む豆腐を入れました。

瞬発力は、運動や日常生活で危険を避ける時に欠かせません。しっかり食べて、瞬発力をアップしましょう。



## 2月のおはなし給食

### 『ハリーポッターと賢者の石』作 J・K・ローリング

ハリー達1年生が初めてホグワーツにやって来た日に、盛大な歓迎会が開かれました。目の前の空っぽのお皿は、魔法の力で、あっという間においしそうなおごちそうでいっぱいになりました。

給食では、本のごちそうの中から、ポークチャップとフライドポテトを組み合わせました。ホグワーツの食事風景を思い浮かべながら、食べてみるのも楽しそうですね。

## 学校給食調理コンクール

### ◆埼玉県学校栄養士研究会会長賞受賞◆

受賞献立【ごはん、牛乳、ゼリーフライ(卵含む)、ねぎとしめじのごまじょうゆ炒め、呉汁】を提供します。お楽しみに！



## おしらせ

- ・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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

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。

