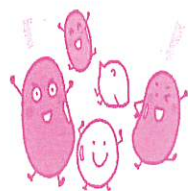


学校給食だより

八雲町学校給食センター

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方



マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

2月

のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (火)	コッペパン	牛乳	パンプキンポタージュ・メンチカツ ボイルキャベツ(ミニソース)	パン・パン粉	粉乳・豚肉・鶏肉・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ キャベツ
2 (水)	米 飯	〃	さつま芋と小松菜のみそ汁・厚焼き卵 おかかこんにゃく	米・さつま芋 こんにゃく・ゴマ油	油揚げ・鶏卵・さつま揚げ 花かつお・牛乳	小松菜・人参・筍・グリーンピース しめじ茸
3 (木)	減量菜飯	〃	塩ラーメン・節分サラダ・ヨーグルト	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・鶏肉・ヨーグルト 大豆・牛乳	大根葉・もやし・メンマ・長ねぎ ニンニク・キャベツ・コーン・人参
4 (金)	米 飯	〃	えのき茸と豆腐のみそ汁・肉シューマイ (小2個・中3個)変わり大根キンピラ(ミニ正油)	米 シューマイの皮	豆腐・豚肉・大豆・鶏肉 さつま揚げ・牛乳	えのき茸・長ねぎ・大根・人参 グリーンピース
7 (月)	米 飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・いわしの煮つけ(各2尾) 和風サラダ	米	油揚げ・いわし・牛乳	生姜・人参・キャベツ・玉ねぎ キュウリ・大根
8 (火)	バターパン	〃	大根とウインナーのスープ・スパゲティソテー 白花豆コロッケ	パン・スパゲティ マーガリン	ウインナー・鶏肉・白花豆 牛乳	大根・えのき茸・パセリ・筍 人参・ブロッコリー・グリーンピース
9 (水)	米 飯	〃	かきたまみそ汁・照り焼きハンバーグ 白菜のおひたし	米・ゴマ	鶏卵・ツト・豆腐・鶏肉・のり 昆布・牛乳	木耳・人参・長ねぎ・白菜 玉ねぎ
10 (木)	落部小4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ①678 ②813	たんぱく質(g) ①27.9 ②33.3	脂 質(g) ①21.2 ②25.4
	減量ワカメごはん	牛乳	キムチうどん・鶏のから揚げ(小2個・中3個) ブロッコリーのおかか和え	米・うどん	ワカメ・豚肉・鶏肉・花かつお 牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・ブロッコリー・大根・生姜
14 (月)	米 飯	牛乳	ワカメのみそ汁・トリチリ炒め リンゴのシロップ煮・おぼこ漬(各2枚)	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・鶏肉・牛乳	長ねぎ・コーン・ブロッコリー パプリカ・ピーマン・ニンニク・リンゴ
15 (火)	黒糖パン	〃	白菜のクリーム煮・ピザオムレツ 大根とツナのサラダ	パン・マーガリン マヨネーズ	鶏肉・粉乳・チーズ・鶏卵 かまぼこ・豚肉・ツナ・牛乳	白菜・人参・パセリ・マッシュルーム キャベツ・大根・キュウリ
16 (水)	米 飯	〃	けんちんカレー・チキンカツ・コーンサラダ	米・じゃが芋 こんにゃく	鶏肉・粉乳・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・コーン キャベツ・キュウリ
17 (木)	減量ごはん	〃	正油ラーメン・ベジサラダ・オレンジゼリー	米・めん・麩 ドレッシング	豚肉・ツト・寒天・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし メンマ・オレンジ・キュウリ
18 (金)	米 飯	〃	豆腐のスープ・豚肉の香味焼き・パイン	米	豆腐・ツト・豚肉・牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・玉ねぎ・ピーマン・パイン
21 (月)	米 飯	牛乳	大根のみそ汁・春巻き・親子煮	米・春巻きの皮 こんにゃく	油揚げ・鶏肉・鶏卵・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・しめじ茸 グリーンピース
22 (火)	切り込みパン	〃	オニオンスープ・ハンバーグソースかけ ボイルキャベツ	パン	糸かま・豚肉・鶏肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 マッシュルーム・パセリ・キャベツ
24 (木)	減量ワカメごはん	〃	肉うどん・ブロッコリーのツナサラダ おさつチップ	米・うどん さつま芋	ワカメ・豚肉・花竹輪・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・筍 長ねぎ・ブロッコリー
25 (金)	米 飯	〃	キャベツのみそ汁・野菜シューマイ(小2個・中3個) カレー肉じゃが(ミニ正油)	米・じゃが芋	油揚げ・鶏肉・すり身・豚肉 鶏卵・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ グリーンピース
28 (月)	米 飯	牛乳	みそけんちん汁・いわしのみそ煮・大豆の磯煮	米 こんにゃく	鶏肉・いわし・大豆・ひじき さつま揚げ・牛乳	大根・人参・長ねぎ・ごぼう グリーンピース

こんだてせつめい

- 3日 節分にちなみ、豆を使ったサラダがです。
- 14日 八雲町の特産品の、山ブドウでつけた「おぼこ漬」がです。楽しみにまててね。
- 22日 切り込みパンに、ボイルキャベツとハンバーグソースかけをはさんで、食べてね。
- 今月も、八雲の食材を使って、給食を作ります。🍴・🍷・🍷

2月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	651	24.5
中学校	820	30.4

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。