

学校給食だより

八雲町学校給食センター

【2月3日は節分です】

今年の縁起のよい方向は「南南東」です。太巻きを食べ終わるまで喋らず丸かじりすると、その年は病気や災害で苦しむことなく過ごすことができると言われています。もぐもぐよくかんで食べよう！
■てまぎごはん（のりまぎ）のつくりかた■

- ①のりの左側にごはんをのせます。
- ②ごはんの上に具をのせます。
- ③左から右へくるくるまきます。



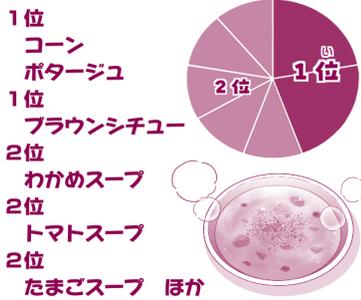
リクエスト給食人気ランキング

結果発表！（その2）

みなさんががんばって考えてくれたおかげで、バランスのよい給食を作ることができました。たくさんのリクエストありがとうございました！



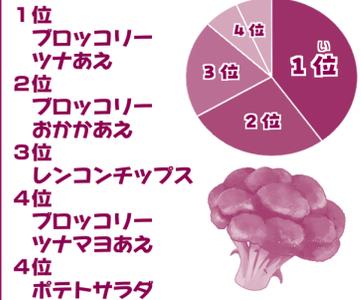
汁もの部門



おかず部門（肉・魚・卵・豆腐）



おかず部門（野菜）



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 | |
| 2 (月) | ごはん | 牛乳 | けんちん汁・だしまきたまご キンパふうてまきごはんの具・まきのり | ごはん こんにゃく・ごま | ぎゅうにゅう・とうふ・たまご ふたにく・のり | ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ・もやし たまねぎ・こまつな・にんにく・しょうが | |
| 3 (火) | 熊石小学校3・4年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑦734 ⑧880 | たんぱく質(g) ③30.6 ④36.7 | 脂質(g) ④39.5 ⑤47.4 | 野菜量(g) ④142 ⑤170 |
| | コッペパン | 牛乳 | ピーフシチュー・ウインナーのケチャップに ブロッコリーとツナのサラダ | パン じゃがいも | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ふたにく・ツナ | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・ブロッコリー | |
| 4 (水) | ごはん | 〃 | キャベツのみそ汁・いわしのうめ とりにくとごぼうのいために | ごはん しらたき | ぎゅうにゅう・いわし とりにく | キャベツ・にんじん・うめ・たまねぎ ごぼう・グリーンピース | |
| 5 (木) | 八雲小学校4年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑧835 ⑨1002 | たんぱく質(g) ④23.8 ⑤28.6 | 脂質(g) ④28.2 ⑤33.8 | 野菜量(g) ④91 ⑤109 |
| | げんりょうわかめごはん | 牛乳 | しおラーメン・レンコンチップス イチゴムース | ごはん ラーメン | ぎゅうにゅう・わかめ・ふ ツト・とりにく | メンマ・もやし・にんじん・ながねぎ にんにく・れんこん・いちご | |
| 6 (金) | ごはん | 〃 | じゃがいもとにんじんのみそ汁 あじつけ肉だんご・こまつなのごまあえ | ごはん・ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう・とりにく ふたにく・ちくわ | にんじん・ながねぎ・こまつな | |
| 9 (月) | ごはん | 牛乳 | あぶらあげのみそ汁・チキンごぼうハンバーグ だいずとひじきののもの | ごはん | ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・だいず・ひじき・ちくわ | だいこん・ながねぎ・ごぼう にんじん・いんげん | |
| 10 (火) | きなこあげパン | 〃 | とりにくとこの豆乳スープ・オーロラサラダ ミニグレープゼリー | パン マヨネーズ | ぎゅうにゅう・きなこ・とりにく とうにゅう・たまご | しめじ・しいたけ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・ぶどう | |
| 12 (木) | 浜松小学校のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑨938 ⑩1126 | たんぱく質(g) ④31 ⑤37.2 | 脂質(g) ④29.6 ⑤35.5 | 野菜量(g) ④72 ⑤86.4 |
| | げんりょうごはん | 牛乳 | みそラーメン・とりのからあげ やきプリンタルト | ごはん ラーメン | ぎゅうにゅう・ふたにく・ちくわ とりにく・たまご | メンマ・もやし・たまねぎ・ピーマン にんにく・ながねぎ | |
| 13 (金) | 八雲中学校1年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑨914 ⑩1097 | たんぱく質(g) ④28.5 ⑤34.2 | 脂質(g) ④40.5 ⑤48.5 | 野菜量(g) ④162 ⑤194 |
| | ごはん | 牛乳 | チキンカレー・チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかがあえ | ごはん じゃがいも | ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ はんぺん・かつおぶし | にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー | |
| 16 (月) | ごはん | 牛乳 | こうやとうふとわかめスープ・ちゅうかどん もやしのナムル | ごはん・ごま | ぎゅうにゅう・わかめ・こうやとうふ とりにく・ツト | ながねぎ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ しょうが・もやし・こまつな | |
| 17 (火) | コッペパン | 〃 | パンプキンポタージュ・さつまいもオムレツ きのこスパゲティ・ミルメーク | パン スパゲティ | ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご・ツナ | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・さつまいも・にんにく えのきたけ・ぶなしめじ・しいたけ・こまつな | |
| 18 (水) | ごはん | 〃 | だいこんとにんじんのみそしる うらかみそぼろ・やさしいコロッケ | ごはん・こんにゃく じゃがいも | ぎゅうにゅう・ふたにく さつまあげ | だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう もやし・たまねぎ・コーン・グリーンピース | |
| 19 (木) | 八雲小学校6年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑥657 ⑦788 | たんぱく質(g) ④25.5 ⑤30.6 | 脂質(g) ④15.7 ⑤18.8 | 野菜量(g) ④115 ⑤138 |
| | げんりょうごはん | 牛乳 | カレーうどん・あつやきたまご はくさいうめジャコサラダ | ごはん うどん | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ たまご・こうなご | たまねぎ・にんじん・ながねぎ はくさい・きゅうり・コーン・うめ | |
| 20 (金) | ごはん | 〃 | すましじる・とうふバーグきのこソースかけ キャベツごまみそあえ | ごはん・ごま | ぎゅうにゅう・とうふ こうやとうふ | にんじん・だいこん・ながねぎ えのきたけ・ぶなしめじ・キャベツ | |
| 24 (火) | スライスパン | 牛乳 | イタリアンスープ・チキントマトに フルーツポンチ・イチゴジャム | パン・マカロニ しらたま | ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・だいず | にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト・ピーマン パプリカ・にんにく・みかん・パイナップル・もも・いちご | |
| 25 (水) | 八雲小学校1・2年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑦791 ⑧949 | たんぱく質(g) ④33.7 ⑤40.1 | 脂質(g) ④23.6 ⑤28.3 | 野菜量(g) ④163 ⑤195 |
| | ごはん | 牛乳 | ポークカレー・ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ | ごはん じゃがいも | ぎゅうにゅう・ふたにく・ツナ | にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー | |
| 26 (木) | 八雲小学校5年生のリクエストメニュー | | | エネルギー(kcal) ⑧871 ⑨1045 | たんぱく質(g) ④22.2 ⑤26.6 | 脂質(g) ④38 ⑤45.6 | 野菜量(g) ④125 ⑤150 |
| | げんりょうごはん | 牛乳 | ちゃんぽんうどん・チーズはんぺんフライ みかん | ごはん うどん | ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト チーズ・はんぺん | コーン・にんじん・キャベツ にら・みかん | |
| 27 (金) | ごはん | 〃 | じゃがいもとはくさいのみそしる しろはな豆コロッケ・ふたにくととうふのもの | ごはん じゃがいも | ぎゅうにゅう・おから・ふたにく こんぶ | はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ いんげん | |

2月分平均栄養摂取量

予定回数 18回



今月の八雲産食材は「北里八雲牛」、「ふたにく」、「軟白ねぎ」「じゃがいも」です。

2日（月）は、ごはんキンパふうてまきごはんの具をのりにもってまいて食べてね☆

| | エネルギー Kcal | 蛋白質 g |
|-----|---------------|----------|
| 小学校 | 703 | 25.4 |
| 中学校 | 844 | 30.5 |

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。