

平成29年度 2月 学校給食献立表

2月19日(月)はオリンピック献立です。

いよいよ平昌オリンピックが2月9日から始まります。韓国での開催ということで、韓国料理を取り入れたオリンピック献立を19日(月)に予定しています。トック(韓国のもち)を入れた「わかめとトックのスープ」と甘い肉料理の「プルコギ」、七飯町の給食でもおなじみの「もやしのナムル」です。お楽しみに！

節分は、邪気をはらうために豆をまき、1年の無事を祈る行事です。節分献立では、大豆を使った呉汁と、同じく邪気をはらうとされるいわしを蒲焼きにしました。家庭でも豆まきなどをして節分を楽しみましょう。また28日には、2回目のセレクト給食があります。今回はゼリーのセレクトです。掲示される資料を読んでしっかり選びましょう。



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	コッペパン 牛乳 白菜スープ ホタテの香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ/チョコクリーム	小麦粉 はるさめ マヨネーズ(エッグケア)、パン粉 オリーブ油/カカオマス、砂糖	卵・牛乳 ベーコン、うすら卵 ほたて貝 スキムミルク	白菜、人参 にんにく キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、パインアップル
2 (金)	節分 ごはん 牛乳 呉汁 いわしの蒲焼き もやしのおかか和え	精白米 じゃがいも でん粉、油、砂糖 白ごま、ごま油	牛乳 大豆、油揚げ、白みそ いわし かつお節、茎わかめ	大根、人参、ごぼう、つきこんにゃく、長ねぎ もやし、人参
5 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げギョーザ 白菜のおひたし	精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 小麦粉、パン粉、油 白ごま	牛乳 豆腐、豚肉、大豆、赤みそ 豚肉、鶏肉 かつお節	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく 人参、玉ねぎ、ピーマン 白菜
6 (火)	ツイストパン 牛乳 フィヤベース チーズフリッター みかん	小麦粉 じゃがいも、油 小麦粉、油	卵、牛乳 ほたて貝、えび、豚肉 チーズ	玉ねぎ、人参、さやいんげん みかん
7 (水)	ごはん 牛乳 切り干し大根とじゃがいもの煮物 ちかフライ りんご	精白米 じゃがいも、油、砂糖 油、小麦粉、パン粉	牛乳 豚肉、油揚げ ちか	切り干し大根、しらたき、人参、さやいんげん りんご
8 (木)	みそラーメン 牛乳 春巻き 中華サラダ	中華めん、ごま油、砂糖、油 小麦粉、油、でん粉、春雨 ごま油、砂糖、白ごま	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、赤みそ、白みそ ひじき、豚肉 茎わかめ	もやし、長ねぎ、人参、生姜、にんにく たけのこ もやし、人参
9 (金)	ごはん 牛乳 ボークカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも、油、バター マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 豚肉、白花生、いんげん豆 まぐろ油漬け ヨーグルト	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく、 キャベツ、とうもろこし
13 (火)	ツイストパン 牛乳 ポトフ いかフリッター りんご	小麦粉 じゃがいも 小麦粉、油	卵、牛乳 豚肉 いか、卵	人参、玉ねぎ、キャベツ、さやいんげん りんご
14 (水)	ごはん 牛乳 石狩汁 白花生コロッケ 小魚のからいり	精白米 じゃがいも 小麦粉、パン粉、油 白ごま、砂糖	牛乳 鮭、豆腐、赤みそ、白みそ 白花生、スキムミルク しらす干し、干しえび、かつお節	白菜、長ねぎ、人参、大根、ごぼう
15 (木)	牛乳 スパゲティパスカトーレ フレンチパンブキン りんご	スパゲティ、油、オリーブ油、バター 油	牛乳 ほたて貝、えび、ベーコン、粉チーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、トマト かぼちゃ りんご

今月の目標 「食べ物について知ろう(豆)」

皆さんは、普段豆を食べていますか？給食では大豆や白花生、いんげん豆など様々な豆を使っています。今月は節分や七飯産の日など、豆を使った料理をたくさん取り入れました。豆はそのまま使うだけでなく、ペーストや、豆腐などの加工品にすることができます。様々な形の豆料理を味わいましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 (金)	ごはん 牛乳 もずくスープ ぶり甘酢あん 茎わかめのきんぴら	精白米 でん粉 でん粉、油、砂糖、ごま油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 もずく、なると、豆腐、うすら卵 ぶり 茎わかめ	長ねぎ、みつば、人参 人参、生姜、ピーマン、もやし、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく
19 (月)	オリンピック献立 ごはん 牛乳 わかめとトックのスープ プルコギ もやしのナムル	精白米 でん粉、米粉、白ごま、 ごま油、油、砂糖 白ごま、ごま油、砂糖	牛乳 わかめ、はんぺん、うすら卵 豚肉 卵	とうもろこし、長ねぎ、えのきだけ にんにく、玉ねぎ、王様しいたけ、人参、もやし、長ねぎ もやし、人参
20 (火)	七飯産の日 ソフトフランスパン 牛乳 ビーンズポタージュ ほうれん草オムレツ ごまみそサラダ	小麦粉 じゃがいも、油、バター 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 白花生、いんげん豆、スキムミルク、生クリーム 卵、チーズ、ベーコン、生クリーム、牛乳 白みそ、まぐろ油漬け	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、玉ねぎ、トマト きゅうり、もやし
21 (水)	ごはん 牛乳 きのこのすまし汁 野菜の五目みそ煮 みかん	精白米 油、砂糖、白ごま	牛乳 豆腐 とり肉、油揚げ、さつま揚げ、大豆、赤みそ	えのきだけ、しめじ、人参、長ねぎ こんにゃく、人参、さやいんげん、大根、ごぼう、干しいたけ みかん
22 (木)	担々麺 牛乳 揚げえびシューマイ りんご	中華めん、油、ごま油、砂糖、白ごま 油、小麦粉	牛乳 豚肉 えび、たらすり身	長ねぎ、生姜、もやし、チンゲンサイ 玉ねぎ りんご
23 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのごま汁 ぶりの梅照り焼き ひじき炒め煮	精白米 白ごま 砂糖 砂糖、油	牛乳 油揚げ、白みそ ぶり ひじき、さつま揚げ、かんもどき、大豆	キャベツ、長ねぎ 梅 人参
26 (月)	ごはん 牛乳 すき焼き 人参シリシリー キウイフルーツ	精白米 じゃがいも、板ふ、砂糖 白ごま、ごま油	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ 卵、まぐろ油漬け	しらたき、玉ねぎ、もやし、長ねぎ 人参 キウイフルーツ
27 (火)	しっぽくうどん 牛乳 白身魚の天ぷら じゃがいもといんげんのごま和え/④チーズ	うどん、さといも、砂糖 油、小麦粉 じゃがいも、砂糖、白ごま	牛乳 鶏肉、油揚げ わらすか、卵 ④チーズ	人参、大根、ごぼう、長ねぎ 人参、大根、ごぼう、長ねぎ さやいんげん、人参
28 (水)	ごはん 牛乳 中華飯 大豆コロッケ セレクト給食 温州みかんゼリー-orぶどうゼリー	精白米 でん粉、油、ごま油 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、でん粉 砂糖	牛乳 豚肉、ほたて貝、えび、うすら卵 大豆	人参、ピーマン、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、生姜 玉ねぎ みかん/ぶどう



今月の「七飯産の日」は、20日(火)です。
今月の献立は、七飯産じゃがいもが入ったビーンズポタージュと花養鶏場の卵を使ったほうれん草オムレツ、ごまみそサラダです。白花生とじゃがいもがたくさん入ったポタージュは体が温まります。おいしくいただきます。



今月の七飯産
卵 王様しいたけ しいたけ(北国茸子園) 切干だいこん
じゃがいも りんごの使用を予定しています。