

令和2年度 2月 学校給食献立表

今年の節分は124年ぶりに2月2日です。



節分は毎年2月3日ですが、2日が節分になるのは明治30年(1897年)以来124年ぶりになります。節分といえば「豆まき」や「恵方巻き」が思い浮かぶかもしれませんが、節分の日には焼いた時の匂いが邪気を払うとされる「いわし」や、「真っ白い豆腐」を食べるとい風習があります。特に、節分に食べる白い豆腐は邪気を払い、立春に食べる豆腐は幸福を呼び込むといわれています。この節分と立春に食べる豆腐を「立春大吉豆腐」と呼びます。立春の日(2/3)の給食は『すまし八杯汁』『いわしの梅照り焼き』『豆とじゃこのサラダ』を提供します。17日(水)の牛肉は『北海道産牛肉消費拡大強化対策実行委員会』から寄贈していただくものです。感謝して味わって食べましょう。 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 (月)	ごはん 牛乳 もずくスープ ほたて甘酢あん 白菜のナムル	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,とうふ,うすら卵 ほたて貝 茎わかめ	人参,長ねぎ,みつば 生姜,人参,ピーマン,もやし,玉ねぎ,たけのこ,しめじ,にんにく 白菜
2 (火)	牛乳 ひじきスパゲッティ 真だらガーリックフライ 大根のごまマヨサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル,バター 小麦粉,パン粉,油 白ごま,マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ひじき,豚肉,いか 真だら	人参,ピーマン,玉ねぎ,しめじ にんにく 大根,人参
3 (水)	立春献立 フシななテ ごはん 山川牛乳 すまし八杯汁 いわしの梅照り焼き 豆とじゃこのサラダ	精白米 でん粉 でん粉,油,砂糖,白ごま 砂糖,ごま油	牛乳 豆腐 いわし 大豆,こうなご	生姜,えのきだけ 梅 もやし,白菜,レモン
4 (木)	七飯食パン 牛乳 じゃがいものカレースープ ほたてと玉ねぎのピネガーソース みかん	小麦粉 じゃがいも,油 でん粉,油,オリーブオイル,砂糖	牛乳 鶏肉 ほたて貝	人参,玉ねぎ,ブロッコリー 玉ねぎ,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,にんにく みかん
5 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 ぶりと大豆のべっこう煮 もやしの南蛮漬け	精白米 じゃがいも でん粉,油,黒砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,とうふ,白みそ,牛乳 ぶり,大豆,赤みそ	人参,ごぼう,大根,玉ねぎ,長ねぎ,つきこんにゃく 生姜,さやいんげん もやし,人参
8 (月)	ごはん 牛乳 ほたてじゃが 小魚とごぼうのごまがらめ りんご	精白米 じゃがいも,砂糖 でん粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 ほたて貝 大豆,こうなご	玉ねぎ,さやいんげん,しらたき ごぼう,生姜 りんご
9 (火)	牛乳 担担麺 春巻き 大根ナムル	中華めん,油,ごま油,白ごま,砂糖 小麦粉,でん粉,油,春雨 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,大豆 豚肉,ひじき	長ねぎ,生姜,にんにく,もやし,チンゲン菜,こねぎ たけのこ 大根,人参
10 (水)	ごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き みかん	精白米 砂糖	牛乳 油揚げ,牛乳,白みそ 豚肉	大根,白菜,人参 玉ねぎ,さやいんげん,生姜 みかん
12 (金)	ごはん 牛乳 カレー豆腐 ちかフライ 切干大根のおかか和え	精白米 砂糖,でん粉,油 小麦粉,パン粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 豆腐,鶏肉 ちか かつおぶし,干しえび	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん 切干大根,人参,小松菜

今月の七飯産
米、中華めん、牛乳、ヨーグルト、牛肉、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、長ねぎ、大根、ほうれん草、玉ねぎ、切干大根、りんごの使用を予定しています。

2月25日はセレクト給食です!
この日の給食は、デザートのにんげんゼリーを「ももゼリー」か「ぶどうゼリー」か、選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方のゼリーを選んでください!



今月の目標「豆について知ろう」

大豆は畑のお肉と呼ばれているほど、たんぱく質が豊富に含まれています。給食では大豆やいんげん豆などの豆や、大豆を加工して作った豆腐や油揚げなどの豆製品を使用しています。どの料理に入っているか探してみてください。



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
15 (月)	ごはん 牛乳 根菜のごま汁 一口チキンみそカツ キャベツの浅漬け	精白米 じゃがいも,白ごま 砂糖,白ごま,小麦粉,パン粉,油	牛乳 油揚げ,牛乳,白みそ 鶏肉,赤みそ,卵	大根,人参,ごぼう,長ねぎ キャベツ,人参
16 (火)	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト みかん	小麦粉,白ごま 春雨 じゃがいも,油,バター	牛乳,卵 鶏肉,豚肉,大豆,卵,スキムミルク,うすら卵 ベーコン	生姜,白菜,人参,干しいたけ 玉ねぎ,パセリ みかん
17 (水)	フシななテ 山川牛乳 七飯カレー キャベツのコールスロー ヨーグルトゼリー	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 牛肉 ,白花豆・いんげん豆 まぐろ油漬け ヨーグルト ,牛乳	人参,玉ねぎ,長ねぎ,玉ねぎ,しめじ,にんにく,トマト,にんにく キャベツ,とうもろこし,レモン レモン
18 (木)	牛乳 しっぽくうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と白菜のごま和え	うどん,さといも,砂糖 でん粉,小麦粉,油 白ごま,砂糖	牛乳 鶏肉,油揚げ 焼きちくわ,青のり	人参,大根,ごぼう,長ねぎ ほうれん草,白菜
19 (金)	ごはん 牛乳 かす汁 変わり厚焼き卵 りんご	精白米 さといも,酒かす 砂糖	牛乳 鮭,とうふ,白みそ 卵,干しえび	つきこんにゃく,人参,ごぼう,長ねぎ,大根 ほうれん草 りんご
22 (月)	ごはん 牛乳 呉汁 七飯ハンバーグ キウイフルーツ	精白米 じゃがいも 砂糖	牛乳 大豆,油揚げ,牛乳,白みそ 豚肉,牛肉,とうふ,大豆,卵	大根,人参,ごぼう,つきこんにゃく,長ねぎ ごぼう,玉ねぎ,しいたけ,玉ねぎ キウイフルーツ
24 (水)	ごはん 牛乳 ほたてのサンドアップチゲ 揚げえびシューマイ 小松菜ともやしのナムル	精白米 じゃがいも,ごま油 小麦粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 とうふ,豚肉,ほたて干し貝柱,赤みそ えび,たらすり身	白菜,長ねぎ,にら,にんにく 玉ねぎ 小松菜,もやし,人参
25 (木)	セレクト給食 リフトフランスパン 牛乳 大根スープ ポテトグラタン セレクトゼリー(もも/ぶどう)	小麦粉 砂糖	牛乳 ソーセージ ベーコン,牛乳,スキムミルク,チーズ 寒天	大根,玉ねぎ,人参,パセリ 人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ もも/ぶどう
26 (金)	ごはん 牛乳 チリコンカン 春雨ときのこのスープ りんご	精白米 じゃがいも,油,砂糖 春雨	牛乳 豚肉,大豆,いんげんまめ ベーコン,うすら卵	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 白菜,しめじ,えのきだけ,人参 りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	777	29.7	23.7	417	3.5	322	0.43	0.59	36	6.2	2.5

今月のフシななテは3日と17日です。

3日のフシななテは立春献立として、七飯産の豆腐を使用して作る「すまし八杯汁」を提供します。ほかにも節分にちなんだ「いわしの梅照り焼き」「豆とじゃこのサラダ」を提供します。しっかり食べて福を呼び込みましょう! 17日の七飯カレーは『北海道産牛肉消費拡大強化対策実行委員会』から寄贈していただく七飯産の牛肉をたっぷり使用して作ります。新メニューのヨーグルトゼリーには、七飯町の山川牧場のヨーグルトと山川牛乳を使用します。お楽しみに!

