

令和3年度 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

2月 立春大吉豆腐を食べて幸福を呼び込もう!

2月4日は立春です。立春とは二十四節気において春のはじまりであり、1年の始まりとされる日です。節分(2/3)に食べる豆腐は邪気を払い、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真っ白い豆腐を『立春大吉豆腐』と呼びます。4日の給食では『立春大吉豆腐』として、七飯産の豆腐を使用して作る「白揚げ豆腐」を提供します。また、22日のプレミアムなデザートは『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牛肉を使用して作る「ビーフシチュー」も七飯産のりんご(王林)を提供します。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

こんげつのもくひょう 「まめについてしよう」

給食では大豆や白花豆、いんげん豆など様々な豆を使っています。豆はたんぱく質が豊富に含まれており、大豆は別名「畑の肉」と呼ばれています。様々な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
1 (火)	ぎゅうにゅう しっぽうどん こざかなとごぼうのかきあげ ほうれんそうとはくさいのごまあえ	うどん, さといも, さとう こむぎこ, こめこ, しろこま, あぶら しろこま, さとう	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ こうなご, だいず, あおのり	にんじん, だいこん, ながねぎ ごぼう, にんじん ほうれんそう, はくさい
2 (水)	ごはん たらさんべいじる あつやきたまご こんにやくのいりに	せいはいくまい じゃがいも さとう さとう, あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら たまご とりにく, だいず, かつおぶし	だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが こんにやく, にんじん, さやいんげん
3 (木)	ツイストパン ようふうおでん ジャーマンポテト りんご(ゴールデンデリシャス)	こむぎこ じゃがいも, あぶら, バター	たまご, ぎゅうにゅう うずらたまご, ほうろく, かんも, とき, こんぶ, ウィンナーソーセージ	だいこん, にんじん, こんにやく, ほししいたけ たまねぎ, パセリ りんご
4 (金)	フシななデー ごはん 立春給食 にくじゃが しらあげどうふ みかん	せいはいくまい じゃがいも, さとう こめこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうさんだいずどうふ	たまねぎ, さやいんげん, しらたき たまねぎ, えのきだけ, たけのこ, しょうが, だいこん みかん
7 (月)	ごはん チリコンカン コンソメスープ だいこんとコーンのサラダ	せいはいくまい じゃがいも, あぶら, さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず, いんげんまめ ウィンナーソーセージ	たまねぎ, にんじん, パセリ, トマト たまねぎ, にんじん だいこん, とうもろこし
8 (火)	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン えびととうふのチリソース りんご(サンふじ)	ちゅうかめん, あぶら こめこ, あぶら, でんぷん, さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく, なたね, わかめ えび, とうふ	ほうれんそう, ながねぎ, たまねぎ, とうもろこし, にんじん グリーンピース, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマト, ながねぎ りんご
9 (水)	ごはん カレーどうふ こざかなのからいり じゃがいもとキャベツのごまあえ	せいはいくまい さとう, こむぎこ, でんぷん, あぶら しろこま, さとう じゃがいも, しろこま, さとう	ぎゅうにゅう とうふ, とりにく しらすほし, ほしえび, かつおぶし	たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, さやいんげん キャベツ, にんじん
10 (木)	ソフトフランスパン たまねぎとだいこんのガーリックスープ ポテトグラタン みかん	こむぎこ オリーブオイル じゃがいも, こむぎこ, あぶら, バター, パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナーソーセージ, チーズ, スキムミルク, ぎゅうにゅう	たまねぎ, だいこん, にんじん, パセリ, にんにく にんじん, たまねぎ, ピーマン, しめじ みかん
14 (月)	ごはん かすじる ちくわいそべあげ おうさましいたけとこんにゃくのあぶらいため	せいはいくまい さといも, さげかす こむぎこ, こめこ, あぶら しろこま, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, しろみそ, とうにゅう ちくわ, あおのり はるとりこんぶ, さつまあげ	とうもろこし, にんじん, ごぼう, ながねぎ, だいこん おうさましいたけ, にんじん

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 (火)	コッペパン ポテトポタージュ ホタテのマリネ りんご(サンふじ)	こむぎこ じゃがいも, こむぎこ, バター, あぶら こめこ, あぶら, オリーブオイル, さとう	たまご, ぎゅうにゅう しろはなまめ, いんげんまめ, スキムミルク, なまクリーム ほたてがいか	たまねぎ, パセリ たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, レモンかじゅうりんご
16 (水)	ぎゅうにゅう チキンときのこのカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	せいはいくまい, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, バター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく, しろはなまめ, いんげんまめ ヨーグルト	にんじん, たまねぎ, しめじ, おうさましいたけ, グリンピース, トマト, にんにく キャベツ, とうもろこし, パインアップル
17 (木)	ぎゅうにゅう ひじきスパゲッティ からふとししゃもフライ だいこんのごまマヨサラダ	スパゲッティ, オリーブオイル, バター こむぎこ, パンこ, あぶら しろこま, マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ひじき, ぶたにく, いか からふとししゃも	にんじん, ピーマン, たまねぎ, しめじ だいこん, きゅうり
18 (金)	ごはん もずくスープ ぶりあますあん みかん	せいはいくまい でんぷん こめこ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん	ぎゅうにゅう もずく, なたね, とうふ, うずらたまご ぶり	にんじん, ながねぎ, みつば しょうが, にんじん, ピーマン, もやし, たまねぎ, たけのこ, しめじ, にんにく みかん
21 (月)	ごはん ほたてのごまみそなべ いりこポテト もやしのなんばんづけ	せいはいくまい しろこま じゃがいも, こめこ, あぶら, さとう さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほたてほしがいばしら, とうふ, あかみそ, しろみそ, とうにゅう だいず, こうなご, あおのり	キャベツ, ながねぎ もやし, にんじん
22 (火)	フシななデー ソフトフランスパン ビーフシチュー はくさいのコールスロー りんご(王林)	こむぎこ じゃがいも, こむぎこ, バター, あぶら マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう とりにく, しろはなまめ, いんげんまめ まぐろあぶらづけ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト はくさい, とうもろこし, レモンかじゅうりんご
24 (木)	ごはん いらとたまごのみそしる ぶりとだいずのべっこうに キャベツのあさづけ	せいはいくまい でんぷん こめこ, あぶら, くらざとう	ぎゅうにゅう とうふ, たまご, あぶら, しょうが, きゅうり ぶり, だいず, あかみそ	いら, ながねぎ, えのきだけ しょうが, さやいんげん キャベツ, にんじん
25 (金)	ぎゅうにゅう タンタンめん いかとこうやどうふのザンギ みかん	ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, さとう, しろこま こめこ, あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず いか, こうやどうふ	ながねぎ, しょうが, にんにく, もやし, チンゲンサイ, こねぎ しょうが みかん
28 (月)	セレクト給食 ごはん はくさいと てづくりにくだんごじる セレクト(しろはなまめコロッケ /うのはなコロッケ) ごまみそサラダ	せいはいくまい はるさめ じゃがいも, バター, でんぷん, パンこ, あぶら じゃがいも, でんぷん, パンこ, あぶら しろこま, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく, ぶたにく, だいず たまご, スキムミルク, うずらたまご しろはなまめ, スキムミルク おから, ひじき まぐろあぶらづけ, しろみそ	しょうが, はくさい, にんじん, ほししいたけ ごぼう, にんじん, たまねぎ きゅうり, もやし

	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	617 kcal	24.3 g	20.8 g	370 mg	2.6 mg	280 μg	0.35 mg	0.52 mg	26 mg	5.0 g	2.0 g

今月の七飯産
こめ, こめこ, さげかす, ちゅうかめん, ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, どうさんだいずどうふ, あぶらあげ, こんにやく, しらたき, ながねぎ, だいこん, はくさい, おうさましいたけ, ほしのおうさましいたけ, りんごの使用を予定しています。

2月28日はセレクト給食です!
この日の給食は、「白花豆コロッケ」か「うの花コロッケ」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、自分の食べたい方を選んでください!

今月のフシななデーは4日と22日です
立春である2月4日は、道産大豆豆腐に七飯産の米粉をまぶして揚げる「白揚げ豆腐」を、立春大吉豆腐として味わいます。肉じゃがに使用するしらたきも七飯産です。22日は『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る「ビーフシチュー」も七飯産のりんごを提供します。味わって食べてください。