

# 令和3年度 2月 学校給食献立表

## 2月4日に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日のプレミアムなえデーは「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牛肉を使用して作る「ビーフシチュー」と、七飯産のりんご(王林)を提供します。感謝して食べましょう。

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 (火)	牛乳 しっぽくうどん 小魚とごぼうのかき揚げ ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 うどん,さといも,砂糖 小麦粉,米粉,白ごま,油 白ごま,砂糖	牛乳 鶏肉,油揚げ こうなご,大豆,青のり	人参,大根,長ねぎ ごぼう,人参 ほうれん草,白菜
2 (水)	牛乳 ごはん たらの三平汁 厚焼き卵 こんにゃくの炒り煮	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖,油,ごま油	牛乳 たら 卵 鶏肉,大豆,かつおぶし	人参,長ねぎ,生姜 大根,人参,長ねぎ,生姜 こんにゃく,人参,さやいんげん
3 (木)	牛乳 ツイストパン 洋風おでん ジャーマンポテト りんご(ゴールデンデリシャス)	小麦粉 じゃがいも,油,バター	卵,牛乳 うすら卵,梅干,かんもどき,昆布,ウイナーソーセージ ベーコン	大根,人参,こんにゃく,干しいたけ 玉ねぎ,パセリ りんご
4 (金)	<b>7しななデー</b> <b>立春給食</b> ごはん 山川牛乳 肉じゃが 白揚げ豆腐 みかん	<b>精白米</b> じゃがいも,砂糖 <b>米粉</b> ,油,砂糖	<b>牛乳</b> 豚肉 <b>豆腐</b>	玉ねぎ,さやいんげん,しらたき 玉ねぎ,えのきだけ,たけのこ,生姜,大根 みかん
7 (月)	牛乳 ごはん チリコンカン コンソメスープ 大根とコーンのサラダ	精白米 じゃがいも,油,砂糖 オリーブオイル	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆 ウイナーソーセージ	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 玉ねぎ,人参 大根,とうもろこし
8 (火)	牛乳 しょうゆラーメン えびと豆腐のチリソース りんご(サンふじ)	中華めん,油 米粉,油,でん粉,砂糖	牛乳 豚肉,なると,わかめ えび,豆腐	ほうれん草,長ねぎ,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく グリーンピース,生姜,にんにく,玉ねぎ,トマト,長ねぎ りんご
9 (水)	牛乳 ごはん カレー豆腐 小魚のからいり じゃがいもとキャベツのごま和え	精白米 砂糖,小麦粉,でん粉,油 白ごま,砂糖 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 豆腐,鶏肉 しらす干し,干しえび,かつお節	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん キャベツ,人参
10 (木)	牛乳 ソフトフランスパン 玉ねぎと大根のガーリックスープ ポテトグラタン みかん	小麦粉 オリーブオイル じゃがいも,小麦粉,油, バター,パン粉	牛乳 ベーコン ウイナーソーセージ,牛乳, スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,大根,人参,パセリ,にんにく 人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ みかん
14 (月)	牛乳 ごはん かす汁 ちくわ磯辺揚げ 王様しいたけと昆布の油炒め	精白米 さといも,酒かす 小麦粉,米粉,油 白ごま,砂糖,油	牛乳 鶏肉,豆腐,白みそ,豆乳 ちくわ,青のり 春どり昆布,さつま揚げ	つきこんにゃく,人参,ごぼう,長ねぎ,大根 王様しいたけ,人参

**今月の七飯産**  
米、米粉、酒かす、中華めん、牛乳、牛肉、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、長ねぎ、大根、白菜、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、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」かを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!

### 今月の目標「豆について知ろう」

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
15 (火)	牛乳 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)	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 米粉,油,オリーブオイル,砂糖	卵,牛乳 白花豆,いんげん豆,牛乳,スキムミルク,生クリーム ほたて貝	玉ねぎ,パセリ 玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,レモン果汁 りんご
16 (水)	牛乳 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	精白米,じゃがいも,小麦粉, 油,バター オリーブオイル 砂糖	牛乳 鶏肉,白花豆,いんげん豆 ヨーグルト	人参,玉ねぎ,しめじ,王様しいたけ, グリーンピース,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)	牛乳 ひじきスパゲッティ からふとししゃもフライ 大根のごまマヨサラダ	小麦粉 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 からふとししゃも	人参,ピーマン,玉ねぎ,しめじ 大根,きゅうり
18 (金)	牛乳 ごはん もずくスープ ぶり甘酢あん みかん	精白米 でん粉 米粉,油,砂糖,ごま油,でん粉	牛乳 もずく,なると,豆腐,うすら卵 ぶり	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 みかん
21 (月)	牛乳 ごはん ほたてのごまみそ鍋 いりこポテト もやしの南蛮漬け	精白米 白ごま じゃがいも,米粉,油,砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 ほたて干し貝柱,豆腐,赤みそ,白みそ,豆乳 大豆,こうなご,青のり	キャベツ,長ねぎ もやし,人参
22 (火)	<b>7しななデー</b> ソフトフランスパン 山川牛乳 ビーフシチュー 白菜のコールスロー りんご(王林)	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 牛肉,白花豆,いんげん豆 まぐろ油漬け	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト 白菜,とうもろこし,レモン果汁 <b>りんご</b>
24 (木)	牛乳 ごはん にらと卵のみそ汁 ぶりと大豆のべっこう煮 キャベツの浅漬け	精白米 でん粉 米粉,油,黒砂糖	牛乳 豆腐,卵,油揚げ,白みそ,牛乳 ぶり,大豆,赤みそ	にら,長ねぎ,えのきだけ 生姜,さやいんげん キャベツ,人参
25 (金)	牛乳 担担麺 いかと高野豆腐のザンギ みかん	中華めん,油,ごま油,砂糖,白ごま 米粉,油	牛乳 豚肉,大豆 いか,高野豆腐	長ねぎ,生姜,にんにく,もやし,チンゲンサイ,こねぎ 生姜 みかん
28 (月)	<b>セレクト給食</b> ごはん 牛乳 白菜と手作り肉団子汁 セレクト(白花豆コロッケ /うの花コロッケ) ごまみそサラダ	精白米 はるさめ じゃがいも,バター,でん粉,パン粉,油 じゃがいも,でん粉,パン粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 鶏肉,豚肉,大豆,卵,スキムミルク,うすら卵 白花豆,スキムミルク おから,ひじき まぐろ油漬け,白みそ	生姜,白菜,人参,干しいたけ ごぼう,人参,玉ねぎ きゅうり,もやし

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	770	29.8	24.4	419	3.4	336	0.43	0.60	33	6.3	2.6

**今月の7しななデーは4日と22日です。**  
立春である2月4日は、七飯産の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」と、七飯産のりんごを提供します。味わって食べてください。

