

2月 給食カレンダー



2023年 2月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：702kcal たんぱく質：25.0g 脂 質：22.6g 塩 分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：823kcal たんぱく質：28.5g 脂 質：22.2g 塩 分：3.5g</p>	<p>「★」じるしは 中央中3年生の リクエストです！ どんなメニューが 登場するか 楽しみに！</p> 	<p>1 小：632キロカロリー 中：778キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おやこどんぶり ・みそしる ・やみつききやべつ ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにく たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・しめじ・つと 汁物：だいこん・こまつな 副菜：きやべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>2 小：653キロカロリー 中：732キロカロリー</p> <p>★ジャージャーめん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きりぼしだいこんの ごまドレあえ ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ・にんじん 副菜：きりぼしだいこん・きやべつ こまつな・ちくわ・ごま</p>	<p>3 小：838キロカロリー 中：906キロカロリー</p> <p>★しほろ牛のカレーライス</p> <p>「にくうしんこうかい」さんから ぎゅうにくをいただきます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カラフルサラダ ・ヨーグルト（レモン） ・こくとうふくまめ ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん・しめじ ぎゅうにく・チーズ・バター 副菜：だいこん・ブロッコリー きやべつ・パプリカ まぐろツナ</p>
		<p>6 小：673キロカロリー 中：825キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さといもじる ・しろみざかなフライ <p>すこしホネがあります</p> <p>★ごぼうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：さといも・たまねぎ・にんじん ぶたにく 主菜：ほき・パンこ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>7 小：644キロカロリー 中：765キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる <p>★れんこんのはさみあげ (2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・にんじん 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ こむぎこ・たまご 副菜：きやべつ・こまつな・もやし こんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p>8 小：785キロカロリー 中：907キロカロリー</p> <p>★スパゲティ ミートソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこんの わふうマヨあえ ・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ピーマン・チーズ 副菜：だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>
<p>13 小：635キロカロリー 中：748キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ぎゅうにくコロケ ・はくさいのおかかあえ ・ぎゅうにゅう <p>ほっかいどうフーズで つくっています</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンこ 副菜：はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし</p>	<p>14 小：843キロカロリー 中：905キロカロリー</p> <p>★チョコチップパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトシチュー ・みそだれにくだんご (2こ) ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：チョコチップパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん・バター マッシュルーム・ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：きやべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p>15 小：649キロカロリー 中：780キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのつけやき ・はるさめいため ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：ぶたにく 副菜：はるさめ・たけのこ・チャーシュー にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>	<p>16 小：705キロカロリー 中：760キロカロリー</p> <p>★かしわうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あげかぼちゃもち（たれ） ・きやべつと わかめのあえもの ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：うどん・たまねぎ・にんじん しめじ・たけのこ・ごぼう・とりにく 副菜：かぼちゃ・でんぶ 副菜：きやべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>17 小：614キロカロリー 中：786キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる <p>★やきぎょうざ (小2こ 中3こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこんの カレーそぼろに ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きやべつ・にんじん 主菜：とりにく・きやべつ・ぶたにく たまねぎ・にらぎょうざのかわ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく</p>
<p>20 小：670キロカロリー 中：802キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・あゆのあますがけ <p>みのでとれたあゆです ホネまで食べられますが、かたいぶん もあるので、きをつけて食べましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・しめじ 主菜：あゆ・こめこ 副菜：じゃがいも・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>21 小：1004キロカロリー 中：1103キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さわにじる ・ひじきいりたまごやき ・こんにやくと がんものみそいため <p>★ショートケーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう <p>ろっかていのケーキ</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・ごぼう えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜：こんにやく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく</p>	<p>22 小：617キロカロリー 中：750キロカロリー</p> <p>★とりごぼうごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる ・ほっけのしおやき ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん・とりにく・ごぼう にんじん・さつまあげ 汁物：だいこん・わかめ 主菜：ほっけ 副菜：きやべつ・にんじん ブロッコリー・ごま</p>	<p>23</p> <p>てんのう たんじょうび 天皇誕生日</p> 	<p>24 小：705キロカロリー 中：778キロカロリー</p> <p>★やきそば</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめスープ ・はるまき <p>★くろごまプリン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ちゅうかめん・きやべつ たまねぎ・にんじん・きくらげ・ぶたにく 汁物：たまねぎ・にんじん・ぶたにく わかめ 主菜：きやべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ</p>
<p>27 小：713キロカロリー 中：846キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・かぼちゃひきにくフライ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・なげねぎ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜：はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン</p>	<p>28 小：639キロカロリー 中：764キロカロリー</p> <p>★ベビーパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きやべつスープ <p>★ポテトカッスグラタン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペンネの ミートソースに <p>★はちみつレモンゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう <p>主食：ベビーパン 汁物：きやべつ・にんじん・にら 主菜：じゃがいも・ほうれんそう チーズ・たまねぎ 副菜：ペンネ・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく</p>	<p>美濃市給食交流</p> <p>士幌町と美濃市の小学校6年生がお互いの市・町を訪問し交流を深める「美濃市・士幌町小学生フレンドシップ交流事業」が今年度も中止となったため、学校給食を通じて交流をしようと計画しました。</p> <p>今年度は美濃市の学校給食で提供されている鮎料理です。</p> <p>鮎は川魚で、北海道でも朱太川や厚沢部川などで釣ることができます。美濃市産の鮎の開きに米粉をつけて揚げ、甘酢あんをかけていただきます。頭からしっぽまで丸ごと美味しくいただきます。</p> <p>しほろ牛をいただきます 士幌町肉牛振興会さんから提供していただく「しほろ牛」は、中央中学校3年生からリクエストのあったカレーライスに使用します。</p> 		