

2月 給食カレンダー

きゅうしょく



2024年 2月
士幌町学校給食センター

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金
<p>大豆は畑の肉</p> <p>大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。</p>  <p>士幌町肉牛振興会さんから提供していただいた「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>	<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 お楽しみに！</p> 	<p>1 小：574キロカロリー 中：620キロカロリー</p> <p>★しょうゆラーメン ・たこでたこやき <small>たこのかたちのたこやきです</small></p> <p>★かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜：ラーメン・たまねぎ・はくさい ながねぎ・しめじ・にんじん つと・ぶたにく 副菜：たこ・きゅうり・ごまご 副菜：きゅうり・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p>2 小：836キロカロリー 中：998キロカロリー</p> <p>★しほろ牛のカレーライス <small>「にこうしんこうかい」さんから ぎゅうにくをいただきます</small></p> <p>★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> <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 きゅうり・パプリカ・まぐろツナ</p>	
<p>5 小：608キロカロリー 中：735キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・クリスピーチキン ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：とりにく・ごまご 副菜：はるさめ・ごまご・な・にんじん ハム・コーン</p>	<p>6 小：645キロカロリー 中：766キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・れんこんのはさみあげ (2こ) ★やみつききゃべつ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・ながねぎ 副菜：れんこん・とりにく・たまねぎ ごまご・たまご 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>7 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 ・みそしる ・ほっけのしおやき <small>すこしホネがあります</small> ★グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう <small>今月の和食(わしょく)の日</small></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：きゃべつ・にんじん・ブロッコリー ごま</p>	<p>8 小：750キロカロリー 中：820キロカロリー</p> <p>・かしわうどん ★さつまいもてんぷら ・ささみのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう</p> <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：さつまいも・ごまご 副菜：とりにく・きゅうり・もやし・にんじん ごま</p>	<p>9 小：610キロカロリー 中：779キロカロリー</p> <p>・ごはん <small>小2こ 中3こ</small> ・みそしる ・ほたてかいばしらフライ <small>ほたてかいばしらフライをむしろう ていきょうしていただきます</small> ・だいこんのカレーそばろに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 主菜：ほたて・ごまご・パンこ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく でんぶん</p>
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13 小：754キロカロリー 中：910キロカロリー</p> <p>・ミルクパン ・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> <p>主食：ミルクパン 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：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p>14 小：782キロカロリー 中：934キロカロリー</p> <p>・ちゅうかどんぶり ★はるまき ★ハートがたゼリー-いり フルールポンチ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん・ピーマン たけのこ・きくらげ・でんぶん 主菜：きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ デザート：みかん・パイナップル・りんご あん・にんどう・ぶゼリー</p>	<p>15 小：650キロカロリー 中：700キロカロリー</p> <p>★ちゃんぽんめん ★チーズはんぺんフライ ・もやしのナムル ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：もやし・ごまご・パプリカ かまぼこ・ごま</p>	<p>16 小：636キロカロリー 中：767キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ★ささみの マヨたれやき ・はるさめいため ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：とりにく・のり・ノンエッグマヨネーズ 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>19 小：647キロカロリー 中：776キロカロリー</p> <p>・ごはん ★みそしる ・ジャンボぎょうざ ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>	<p>20 小：630キロカロリー 中：759キロカロリー</p> <p>・ごはん <small>ホネごと たべられます</small> ・さわにじる ・いわしのしょうがに ・こんにやくと がんとみそいため ・ぎゅうにゅう</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：いわし 副菜：こんにやく・がんとどき・ひじき にんじん・ぶたにく・でんぶん</p>	<p>21 小：765キロカロリー 中：881キロカロリー</p> <p>★クリームスパゲティ ・チップスサラダ <small>しほろのポテトチップスをサラダに トッピングしてください</small> ★ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん マッシュルーム・コーン バター・ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ 副菜：きゃべつ・きゅうり・コーン ポテトチップス</p>	<p>22 小：803キロカロリー 中：943キロカロリー</p> <p>★ナン ★チキンマカレー ・オムレツ <small>ほうれんそういり</small> ・ブロッコリーサラダ ・よつばのうこう ヨーグルト <small>「しほろちやうらくのう しんこうきょうぎかい」 さんからいただきます</small> ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ナン 主菜・副菜：とりにく・ベーコン・たまねぎ にんじん・コーン・マッシュルーム ぎゅうにゅう・スキムミルク・バター 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ</p>	<p>23</p> <p>てんのう たんじょうび 天皇誕生日</p> 
<p>26 小：632キロカロリー 中：749キロカロリー</p> <p>・ごはん <small>ほっかいどうフーズで つくっているコロックを むしろうていきょうして いただいています</small> ・みそしる ・しほろの やさしいコロック ・はくさいの うめがつおあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・わかめ 副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース・パンこ 副菜：はくさい・ごまご・かつおぶし うめぼし</p>	<p>27 小：639キロカロリー 中：664キロカロリー</p> <p>・ベビーパン ・きゃべつスープ ★ポテトカッスグラタン ・ペンネの ミートソースに ★はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ベビーパン 汁物：きゃべつ・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>28 小：710キロカロリー 中：855キロカロリー</p> <p>・ごはん ・だいこんの マーボースープ ・ぶたにくのつけやき ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ ぶたにく・ごま・でんぶん 主菜：ぶたにく 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー マヨネーズ</p>  	<p>29 小：768キロカロリー 中：834キロカロリー</p> <p>・とんじろうどん ★いももち(たれ) ・いかとくらのあえもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：うどん・ぶたにく・たまねぎ だいこん・にんじん・ごぼう しめじ・ながねぎ 副菜：じゃがいも・でんぶん 副菜：いか・きゅうり・パプリカ・くらげ ごま</p>	<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：687kcal たんぱく質：26.6g 脂 質：21.6g 塩 分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：802kcal たんぱく質：30.0g 脂 質：23.4g 塩 分：3.4g</p>