

2月 給食カレンダー

きゅうしよく



2021年 2月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 小: 660キロカロリー 中: 786キロカロリー ・ごはん ・こんぶとほんのり おまっちゃんかけ ・みそしる ・まつかぜやき ★ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: こんぶのり・おまっちゃん 副菜: きゃべつ・にんじん 主菜: ぶたにく・たまねぎ・パンこ・たまご 副菜: ごぼう・きゅうり・ハム	2 小: 795キロカロリー 中: 991キロカロリー ・あずきパン ・ホワイトシチュー ・ウインナーソテー ・グリーンサラダ ・こくとうふくまめ ★コーヒーぎゅうにゅう 主食: あずきパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・スキムミルク 主菜: ポークウインナー 副菜: きゃべつ・きゅうり ブロッコリー・ごま	3 小: 688キロカロリー 中: 831キロカロリー ★ビビンバライス (ごはんの上に「やさいナムル」と、「ひきにくみそ」をのせてください) ・コーンちゅうかスープ ★ヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ごはん・もやし ハム・こまつな・にんじん ごま・ぶたにく・たまねぎ 汁物: コーン・ながねぎ・メンマ わかめ	4 小: 638キロカロリー 中: 688キロカロリー ★みそラーメン ★たこでたこやき ・だいこんと あおなのサラダ ★くろごまプリン ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん・ら・メンマ 副菜: たこ・きゃべつ・こむぎこ 副菜: だいこん・こまつな・かまぼこ はるさめ	5 小: 673キロカロリー 中: 803キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ごもくたまごやき ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしよく)の日 主食: ごはん 汁物: はくさい・なめこ 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: じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく
8 小: 614キロカロリー 中: 761キロカロリー ・ごはん ・さといもじる ★しろみざかなフライ (すこしホネがあります) ・はくさいの うめがつおあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: さといも・たまねぎ・にんじん つきこんにゃく・ぶたにく 主菜: ほき・パンこ 副菜: はくさい・こまつな・かつおぶし うめぼし	9 小: 682キロカロリー 中: 718キロカロリー ・クロワッサン ★オニオンスープ ★とりのスパイスやき ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: クロワッサン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜: とりにく 副菜: マカロニ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ	10 小: 644キロカロリー 中: 765キロカロリー ・ごはん ・だいこんのすましじる ・さばのみそに (ホネごとたべられます) ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・えのきたけ かまぼこ 主菜: さば 副菜: ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん・さつまあげ・ぶたにく	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日 	12 小: 771キロカロリー 中: 930キロカロリー ★ナン ★チキンマカレー ・ポテトカップグラタン ★フルーツの ゼリーあえ ・ぎゅうにゅう 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・スキムミルク 主菜: じゃがいも・ほうれんそう チーズ・たまねぎ デザート: ゼリー・パイン・みかん アロエ
15 小: 641キロカロリー 中: 790キロカロリー ・ちゅうかちらし (「ちゅうかちらし」は 帯広のご当地グルメの一つです) ・わかめスープ ・そくせきづけ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか はくさい・にんじん・つと きくらげ・たまご 汁物: たまねぎ・えのきたけ・わかめ 副菜: きゃべつ・きゅうり・たくあん	16 小: 674キロカロリー 中: 803キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・いわしのうめに (ホネごとたべられます) ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・しめじ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: ふき・こんにゃく・にんじん・ぶたにく さつまあげ	17 小: 682キロカロリー 中: 816キロカロリー ・ごはん ・みそしる ★チーズはんぺんフライ ・じゃがいものそばろに ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 主菜: はんぺん・チーズ・パンこ 副菜: じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん	18 小: 737キロカロリー 中: 787キロカロリー ★ちゃんぽんめん ・ジャンボぎょうざ ・いろいろかいそうサラダ ・ヨーグルトゼリー ・ぎゅうにゅう 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・なると ぶたにく・しいたけ 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: ひじき・きわかめ・こんにゃく・だいこん にんじん・コーン・まぐろツナ	19 小: 668キロカロリー 中: 803キロカロリー ・ごはん ・さつまいもじる ・ぶたにくのしょうがやき ・からしあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ・にんじん つきこんにゃく・ぶたにく 主菜: ぶたにく 副菜: きゃべつ・こまつな・とりにく
22 小: 627キロカロリー 中: 760キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・たらザンギ (ほっかいどうからいきょうしていただき ました。すこしほねがあります。) ・きりぼしだいこんのいために ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・ながねぎ・こんにゃく 主菜: たら 副菜: きりぼしだいこん・にんじん ひじき・ちくわ・ぶたにく	23 てんのう たんじょうび 天皇誕生日 	24 小: 667キロカロリー 中: 793キロカロリー ・ごはん ★はくさいの パイタンスープ ・みそだれにくだんご (2こ) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜: はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン	25 小: 744キロカロリー 中: 802キロカロリー ・カレーうどん ★いももち(たれ) ・きゃべつのいそあえ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: うどん・たまねぎ・にんじん コーン・ながねぎ・しめじ・ぶたにく 副菜: じゃがいも・でんぶ 副菜: きゃべつ・こまつな・のり	26 小: 658キロカロリー 中: 813キロカロリー ・ベーコンピラフ ・はくさいスープ ・オムレツ (ほうれんそういり) ・ブロッコリーのサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン しめじ 汁物: はくさい・こまつな・かまぼこ 主菜: たまご・ほうれんそう 副菜: きゃべつ・ブロッコリー

《今月の平均栄養量》

【小学校】
 エネルギー: 681kcal
 たんぱく質: 27.0g
 脂 質: 21.4g
 塩 分: 3.0g

【中学校】
 エネルギー: 802kcal
 たんぱく質: 30.6g
 脂 質: 23.2g
 塩 分: 3.6g

みそとしょうゆ
 もとは同じ!?

みそもしょうゆも、中国から「醤」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」(米や麦、大豆などが原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」が作られるはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。

「★」じるしは…
 中央中3年生の
 みなさんから
 リクエストです!