



# 2月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく・ほねやは 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1	水	ごはん	牛 乳	マーボー豆腐 えびシューマイ② はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)
2	木	ツイストパン	牛 乳	ナポリタンスパゲティ ゆでやさしいサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ブロッコリー カリフラワー キャベツ	666	23.1
3	金	すめし てまきのり	牛 乳	すましじる たまごスティック② いかスティック② シーチキンマヨネーズ ふくまめ	すめしごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう のり たまご まぐろ かまぼこ わかめ いか だいず	えのき にんじん ねぎ こまつな	637	26.1
6	月	ごはん	牛 乳	にくじゃが わかさぎフリッター② ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こめこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ あおさ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき ほうれんそう キャベツ	631	22.8
7	火	ココアあげパン	牛 乳	えびだんごスープ ウインナーのたまごまき グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず えび ウインナー たまご	もやし ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	664	25.9
8	水	じごなうどん	牛 乳	さぬきうどん このはかまぼこのいしがきあげ①②※ ゆかりあえ	じごなうどん こむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし	663	27.3
9	木	ごはん	牛 乳	にくだんごのすぶた だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング) フルーツあんじん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう(フルーツ杏仁)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ だいずもやし こまつな	675	21.1
10	金	ごはん	牛 乳	のっぺいじる さばのみそに わかめとツナのあえもの	ごはん さとも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば ツナ(まぐろ) わかめ	こんにやく にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし	616	25.5
13	月	ハムピラフ	牛 乳	はくさいスープ ハートがたハンバーグ(たまねぎソース) チョコプリン	ごはん バター あぶら じゃがいも さとう かたくりこ プリン	ぎゅうにゅう ハム ベーコン わかめ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ はくさい	648	26.4
14	火	バターロール	牛 乳	ポトフスープ しろはなまめクロquette ほうれんそうソテー	パン じゃがいも しろはなまめ バター さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	659	23.8
15	水	ちゅうかめん	牛 乳	しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ だいこん ほうれんそう	682	27.2
16	木	スクール メロンパン	牛 乳	クラムチャウダー サーモンフライ ゆでやさしいサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり ベーコン さけ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご酢(ドレッシング)	675	23.5
17	金	ごはん	牛 乳	チキンカレー チーズサラダ(コーンドレッシング) いちごのクレープ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 豆乳(クレープ)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン いちご	662	21.2
20	月	ごはん	牛 乳	キャベツのみそしる とりにくのごまだれかけ いそかあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	632	28.2
21	火	はちみつパン	牛 乳	チリピーンズ だいこんとハムのサラダ いちごのムース	パン きんときまめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 乳成分	たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ こまつな レモン いちご	667	23.8
22	水	ごはん	牛 乳	やさしいきつねに なっとう こまつなサラダ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ツナ(まぐろ)	だいこん にんじん こんにやく こまつな キャベツ コーン	651	25.6
24	金	わかめごはん	牛 乳	けんちんじる いわしのうめに ひじきサラダ いよかんゼリー	ごはん さとも あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりにく	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう もやし いよかん	625	28.6
27	月	ごはん	牛 乳	とんじる もうかのたつたあげ こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もうか ちりめんじゃこ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな コーン もやし	638	27.1
28	火	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛 乳	ブラウンシュュー オムレツ キャベツサラダ(コーンドレッシング)	パン ジャム じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さば節(オムレツ)	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	650	26.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

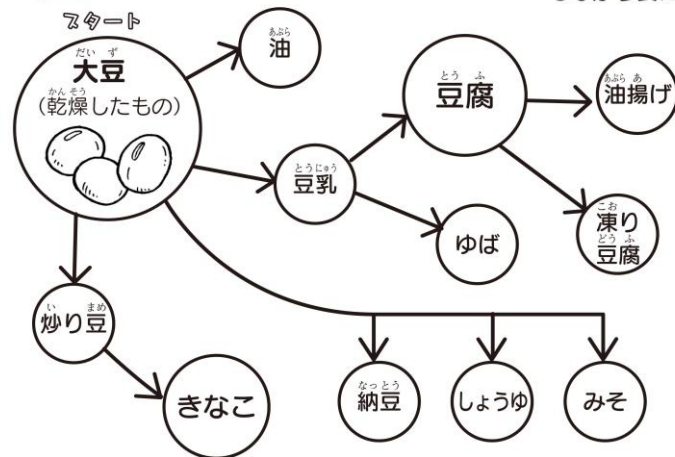
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※このはかまぼこのいしがきあげ：1・2年生1コ、3～6年生2コ。

## 大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



### 加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



節 分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいしがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。