

2月給食予定献立表



日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄 養 価			
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g		
2 月	ごはん	ごはん				647	29.6		
	牛乳		牛乳		乳				
	冬野菜のごまみそ汁	ごま	みそ とうふ 油揚げ	だいこん こまつな ほうさい ねぎ	大豆 ごま				
	とり肉のジャポネソースかけ	油 さとう	とり肉	にんにく しょうが たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉			760	33.4
がめ煮	油 さとう	とり肉 さつま揚げ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉					
3 火	ごはん	ごはん				643	26.7		
	牛乳		牛乳		乳				
	けんちん汁	油 さといも	とり肉 とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦 大豆 鶏肉				
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮		小麦 大豆				
	きのこ炒め	油 さとう ごま	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	小麦 大豆 豚肉 ごま			783	32.0
節分献立									
4 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	671	22.1		
	牛乳		牛乳		乳				
	香り豚入り肉汁うどんの汁	さとう	ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	小麦 大豆 豚肉				
	秩父のみそポテト	油 じゃがいも てんぷら粉 さとう	みそ		小麦 大豆				
	こんにゃくサラダ ☆給食センターでドレッシングを和えて提供します	ごまドレッシング		サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	ごま 個包装の香りごまドレッシングとはアレルギーが異なります			835	26.7
揚げパン(キャラメル)	ツイストパン 油 さとう			小麦 大豆					
5 木	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	637	22.8		
	ニョッキのスープ	ポテトニョッキ	フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉				
	ぶた肉と大豆のトマト煮	油 さとう	ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ ピーマン トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉				
	ヨーグルト		ヨーグルト		乳				
								710	26.7
ごはん	ごはん								
6 金	牛乳		牛乳		乳	734	25.4		
	北本のトマトカレー	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご パナナ				
	チキンナゲット(小2個・中3個)		チキンナゲット		大豆 鶏肉				
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし				910	31.6
	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご				
9 月	ごはん	ごはん				656	25.9		
	牛乳		牛乳		乳				
	とうふとえびのチリソース煮	油 さとう でんぷん ごま油	えび とうふ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	小麦 大豆 えび 鶏肉 豚肉 ごま				
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 ごま				
	大根サラダ		茎わかめ	だいこん にんじん きゅうり				819	31.7
中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま					
10 火	ごはん	ごはん				622	26.8		
	牛乳		牛乳		乳				
	豆乳みそスープ	油 じゃがいも	ベーコン みそ 豆乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	大豆 鶏肉 豚肉				
	厚焼きたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 さば				
	ねぎ塩ぶた丼の具	油 でんぷん	ぶた肉	にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな レモン	豚肉			758	32.6
ごはん	ごはん								
12 木	牛乳		牛乳		乳	648	27.1		
	酒かす汁【統一献立】	油 酒かす	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	大豆 豚肉				
	あじのいそべフライ	油	あじの磯辺フライ		小麦 大豆				
	ほうれん草のごま和え ☆給食センターで味付けをして提供します	ごま		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉 さば ごま				
								778	32.2
フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆					
13 金	牛乳		牛乳		乳	612	23.3		
	ココロスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉				
	ハンバーグのデミソースかけ	油 さとう デミグラスソース	ハートのハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご				
	コールスローサラダ ☆給食センターでドレッシングを和えて提供します	コールスロードレッシング		にんじん きゅうり キャベツ				740	28.5
	ごはん	ごはん							
16 月	牛乳		牛乳		乳	649	21.6		
	フォーのスープ	油 米粉めん	とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま				
	いかチヂミ		いかチヂミ		小麦 大豆 いか				
	キムチチャーハンの具	油	ぶた肉 炒り卵	ねぎ にんじん 白菜キムチ	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			784	25.8
ごはん	ごはん								
17 火	牛乳		牛乳		乳	644	29.0		
	とりだんご汁	ごま油	とりだんご	ごぼう にんじん だいこん しめじ しょうが ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま				
	さわらの塩こうじ焼き		さわら塩こうじ漬						
	あつあげのみそ炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉 厚揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			781	34.6

2月	日 曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をとのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
18	水	中華めん	中華めん			小麦	644	25.0
		牛乳		牛乳		乳		
		岩槻のとうふラーメン	油 でんぷん ごま油	ぶた肉 とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		五色サラダ		茎わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん			
		ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
19	木	メロンパン	メロンパン			小麦 乳 大豆	735	24.9
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			乳		
		クリームシチュー	バター 油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		タンドリーチキン		タンドリーチキン		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		ナタデココポンチ	りんごゼリー		みかん パイン缶 おうとう缶 ナタデココ	りんご もも		
20	金	ごはん	ごはん				660	28.0
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんのみそ汁		みそ 油揚げ	だいこん はくさい ほうれん草 ねぎ	大豆		
		いかのかりん揚げ	油 でんぷん さとう	いか		小麦 大豆 いか		
24	火	ごはん	ごはん				744	24.7
		牛乳		牛乳		乳		
		トックのスープ	トック	なると わかめ	たまねぎ しいたけ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ヤンニョムチキン	油 さとう でんぷん ごま油 ごま	とり肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		チャブチェ	油 春雨 さとう でんぷん ごま油	ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま		
25	水	ごはん	ごはん				660	23.9
		牛乳		牛乳		乳		
		すまし汁	ふ		ごぼう にんじん だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ	小麦 大豆		
		とんかつ	油	とんかつ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
26	木	れんこんのきんぴら	油 さとう でんぷん ごま	ぶた肉	にんにく れんこん にんじん しらたき	小麦 大豆 豚肉 ごま	789	27.9
		クロワッサン	クロワッサン			小麦 乳 大豆		
		みかんジュース			みかんジュース			
		スパゲティボロネーゼ	油 さとう スパゲティ	ぶた肉 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		乳 卵 大豆		
		花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
27	金	バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	760	25.5
		わかめごはん	わかめごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	油 じゃがいも	ぶた肉 わかめ みそ とうふ	にんじん とうもろこし もやし ねぎ	大豆 豚肉		
		ししゃもフリッター (小1~3年:1本、4年~・中:2本)	油	ししゃもフリッター		小麦 大豆		
ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草 たまねぎ にんじん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉				

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

18回	平均栄養量	小学校	660	25.1
		中学校	793	29.8
	基準栄養量	小学校	650	21.2~32.5
		中学校	830	26.9~41.5

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。

※ 加須市内の給食センター(加須・騎西)では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

※ 今月の地場産物は【米、豚肉、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ほうれん草】です。



ねん ころ ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけを言うようになりました。節分には、古くから豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

給食では、節分にちなんで「いわしのみぞれ煮」、体を温めるための伝統的な風習として「けんちん汁」を食べる地域もあることから、「けんちん汁」を提供します。「けんちん汁」に入っている豆腐は、節分に食べるとさまざまな邪気を払い、立春に食べると健康を体内に呼び込み幸福になると言われる食材です。

鬼は外、福は内

2月のご飯は加須産のきすなを使用しています。一部のパンが乳抜きになりました。

給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます。レシピも掲載しています。学校給食課のページはこちら⇒

試験前からかぜ予防!!

運動	睡眠・休養	手洗い
食事	うがい	

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。がんばれ受験生!!