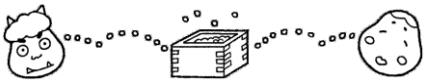
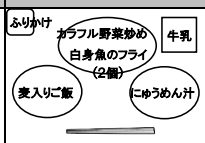
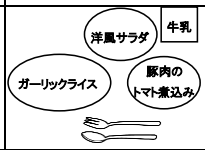
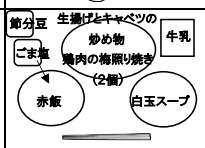
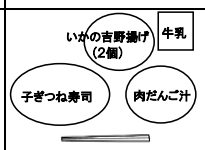
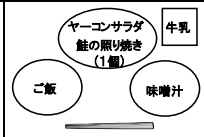
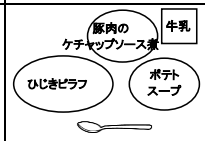
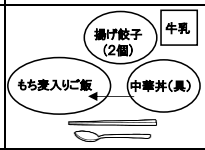
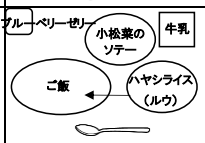
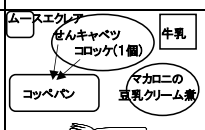
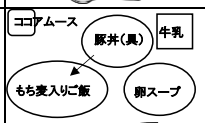
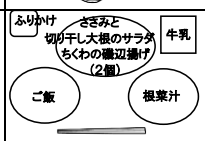
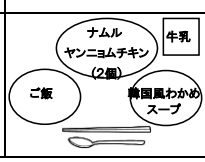
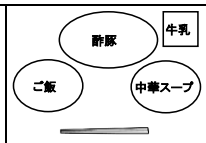
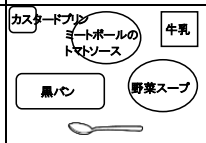
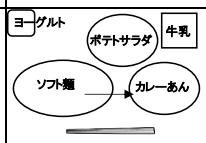
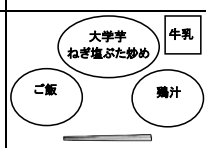
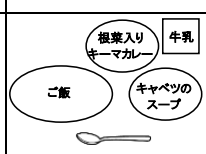
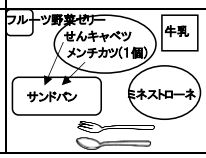
給食だより ２月号



●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号　0463－86－6525（直通）

実施日 日	実施日 曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群、2群	おもに体の調子を整える 3群、4群	おもにエネルギーとなる 5群、6群	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	渋沢中	鶴巻中
1	水		麦入りご飯 （ふりかけ） 白身魚のフライ カラフル野菜炒め にゅうめん汁 牛乳	メルルーサ 鶏肉 油揚げ ふりかけ（わかめ） あおさ 牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ ホールコーン たまねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 そうめん 米油 サラダ油（米油）	834	41.5	28.7	3.2	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
2	木		ガーリックライス 豚肉のトマト煮込み 洋風サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け 牛乳	にんじん トマト缶 マッシュルーム にんにく たまねぎ セロリー 大根 キャベツ ホールコーン	米 ビタミン強化米 じゃがいも 砂糖 サラダ油（米油）	736	33.0	28.9	2.9	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
3	金		赤飯 鶏肉の梅照り焼き 生揚げとキャベツの炒め物 白玉スープ 節分豆 牛乳	鶏肉 生揚げ 豚肉 なると 節分豆 牛乳	にんじん 小松菜 練り梅 キャベツ 大根	赤飯 砂糖 片栗粉 白玉 ごま塩 サラダ油（米油）	881	44.9	30.4	3.2	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
6	月		子ぎつね寿司 いかの吉野揚げ 肉だんご汁 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉 冷凍いか 肉だんご 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 干ししいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白ごま 米油	799	39.3	30.3	3.4	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	× × ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
7	火		玄米パン 鶏肉のハーブ焼き キャロットラペ さつまいもシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳 エバミルク	にんじん ブロッコリー しょうが レーズン たまねぎ	砂糖 さつまいも 小麦粉 サラダ油（米油） バター	851	34.1	40.4	3.6	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
8	水		ご飯 鮭の照り焼き ヤーコンサラダ 味噌汁 牛乳	生さけ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん キャベツ 大根 たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ヤーコン サラダ油（米油）	745	38.2	27.4	2.7	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
9	木		ひじきピラフ 豚肉のケチャップソース煮 ポテトスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ひじき 牛乳 エバミルク	にんじん トマト缶 ほうれんそう パセリ たまねぎ エリンギ	米 ビタミン強化米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油（米油） バター	789	34.9	30.2	3.6	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
10	金		中華丼 （もち麦入りご飯） 揚げ餃子 牛乳	豚肉 うずら卵 餃子 牛乳	にんじん 干ししいたけ たまねぎ 白菜	米 もち麦 砂糖 片栗粉 サラダ油（米油） 米油	805	32.3	33.4	2.0	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
13	月		ハヤシライス 小松菜のソテー ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉 おからパウダー ベーコン 牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも ブルーベリーゼリー ハヤシルウ サラダ油（米油） バター	835	29.4	29.6	3.0	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
14	火		コロッケバーガー マカロニの豆乳クリーム煮 ムースエクレア 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン コロッケ マカロニ 小麦粉 ムースエクレア 米油 サラダ油（米油） バター	838	31.2	37.4	3.0	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
15	水		豚丼 （もち麦入りご飯） 卵スープ ココアムース 牛乳	豚肉 卵 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ 白菜	米 もち麦 砂糖 片栗粉 ココアムース サラダ油（米油）	798	33.7	30.8	2.8	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
16	木		ご飯（ふりかけ） ちくわの磯辺揚げ ささみと切り干し大根のサラダ 根菜汁 牛乳	竹輪 鶏ささみ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ふりかけ（おかか） あおさ 牛乳	にんじん 切干大根 キャベツ 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 米油 サラダ油（米油）	748	36.4	23.6	3.6	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
17	金		ご飯 ヤンニョムチキン ナムル 韓国風わかめスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし レモン汁 たまねぎ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 米油 白ごま ごま油	803	31.5	35.0	3.0	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×

20	月		**ご飯** **酢豚** **中華スープ** **牛乳**	豚もも肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ エリンギ たけのこ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 米油 サラダ油（米油）	806	38.2	28.0	3.1	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ○	× × ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○
21	火		**黒パン** ミートボールのトマトソース **野菜スープ** **カスタードプリン** **牛乳**	肉だんご 豚肉 牛乳	トマト缶 ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ セロリー	黒パン 砂糖 じゃがいも サラダ油（米油）	818	36.0	32.9	4.2	1年 2年 3年	× × ×	× × ×	× × ×	× × ×	× × ×	× × ×	○ ○ ×	× × ×	× × ×
22	水		**カレーあんかけソフト麺** **ポテトサラダ** **ヨーグルト** **牛乳**	豚肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん じゃがいも サラダ油（米油） カレールウ	833	36.0	26.8	3.4	1年 2年 3年	× × ×	× × ○	○ ○ ○	× × ×	× × ×	× × ×	○ ○ ○	× × ×	× × ×
24	金		**ご飯** **ねぎ塩ぶた炒め** **大学芋** **鶏汁** **牛乳**	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし 長ねぎ レモン 大根 ごぼう えのきたけ	米 ビタミン強化米 さつまいも 砂糖 こんにゃく サラダ油（米油） 米油 黒ごま	844	40.6	27.3	3.0	1年 2年 3年	× × ×	× × ×	○ ○ ×	× × ×	○ ○ ○	× × ×	○ ○ ○	× × ×	× × ×
27	月		**ご飯** **根菜入りキーマカレー** **キャベツのスープ** **牛乳**	豚ひき肉 大豆水煮 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ごぼう れんこん たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	米 小麦粉 砂糖 カレールウ サラダ油（米油）	799	37.1	32.0	2.8	1年 2年 3年	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ×
28	火		**メンチカツサンド** **ミネストローネ** **フルーツ野菜ゼリー** **牛乳**	豚肉 牛乳	にんじん トマト缶 パセリ キャベツ たまねぎ セロリー	サンドパン メンチカツ マカロニ じゃがいも 砂糖 フルーツ野菜ゼリー 米油	799	33.1	31.3	3.4	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×

★今月の献立メモ★

・１日(水)「にゅうめん汁」とは、そうめんを温かく煮た汁のことで、奈良県の郷土料理です。そうめんは冷やして食べるのが一般的ですが、冬の寒い時季には出汁で温かく煮て食べることが多いそうです。

・３日(金)は、節分の献立です。節分には豆をまいて、邪気をはらった後に、年齢の数だけ豆を食べて１年間の幸せを願います。給食では、「節分豆」を提供予定です。

・６日(月)は、５日の初午にちなんで、「子ぎつね寿司」を提供します。油揚げをしょうゆや砂糖、みりんなどと一緒に甘じょっぱく煮た具をご飯に混ぜて提供します。

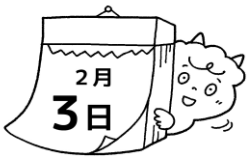
・17日(金)「ヤンニョムチキン」は有名な韓国料理の一つです。甘辛いヤンニョムソースを鶏肉のから揚げとからめて提供します。「ヤンニョム」とは合わせ調味料を意味します。

～給食費について～

２月分の引き落としは、２７日（月）です。
※前日までに残高の確認をお願いします。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

★今月の募集献立★

２月７日（火）
「さつまいもシチュー」

西中学校　２年生
瀬戸結愛さんの献立

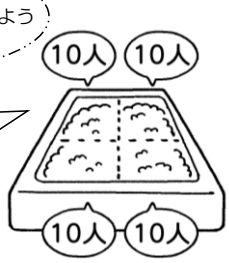
給食の盛りつけポイント

給食の配膳は、上手にできていますか？給食当番の人は、以下のポイントを意識してみてください。また、おたまなどの配膳具は食缶に入れたままにせず、食器カゴに綺麗に戻しましょう。

汁ものは、具が多かったり少なかったりしないように、食缶の底までよくかき混ぜて配膳します。

できるだけ残さず、全て綺麗に配膳し、食べ残しのないようにしましょう♪

ごはんは、40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようにするなど、目安をつけて配膳するとわかりやすいです。



◎保護者試食会

2月1日(水)　本町中学校
2月2日(木)　東中学校
2月8日(水)　北中学校
2月9日(木)　大根中学校
2月15日(水) 西中学校
2月16日(木) 渋沢中学校
3月1日(水)　鶴巻中学校
3月2日(木)　南が丘中学校

★各校の申込みフォームからお申込みください。
（南中学校は１月１９日に実施しています。）