




2月よていにこんだてひょう(ぜんはん)






※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市印旛学校給食センター 令和3年2月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質1割・比 (%) 脂質1割・比 (%) 食塩相当量 (g)
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	
1 (月)	ごはん		こめ		687
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7
	にらまんじゅう(低①高②)	ぶたにく とりにく	にらまんじゅうのかわ	にら キャベツ	28.4
	わかめとコーンのサラダ	わかめ ハム	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン	2.6
	マーボーもやし	ぶたにく だいす とうふ みそ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ にら ねぎ しいたけ	
2 (火)	ごはん		こめ		634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4
	いわしのオレンジに	いわし	さとう	オレンジ	28.2
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	2.1
	とんじる	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	
ふくまめ		だいす			
3 (水)	ごはん		こめ		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1
	このはあげ	さつまあげ	あぶら		26.9
	そぼろごはんのぐ	たまご ぶたにく だいす	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	2.2
	わかめスープ	とりにく なたと とうふ わかめ	ごまあぶら	しいたけ はくさい ねぎ	
グレープゼリー		ゼリー			
4 (木)	ガーリックトースト		パン マーガリン オリーブオイル	にんにく パセリ	685
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2
	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	35.2
	チキンピース	とりにく だいす	じゃがいも さとう パター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	2.0
	ヨーグルト	ヨーグルト			
5 (金)	ごはん		こめ		602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7
	とりにくのさんみゃき	とりにく	ごま	ねぎ	28.1
	のりすあえ	ちりめん のり	さとう	こまつな にんじん もやし コーン	2.0
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		だいこん はくさい にんじん	
オレンジ			オレンジ		
8 (月)	ごはん		こめ		645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.5
	やさしいのかきあげ (てんつゆ)		こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	26.2
	ささみとキャベツのいそあえ	とりにく のり	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん うめ	1.9
	のっぺいじる	ぶたにく	さといも でんぷん ごまあぶら	こんにゃく こまつな にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	
りんごゼリー		ゼリー			
9 (火)	ごはん		こめ		667
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6
	ごぼうのあまからめ		こめこ あぶら ごま さとう	ごぼう	27.7
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー にんじん	1.9
ジャジャンとうふ	なまあげ ぶたにく みそ だいす	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが		
10 (水)	ごはん		こめ		591
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9
	あじのねぎしおやき	あじ	さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ	20.1
	こまつなとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし		こまつな もやし にんじん	2.1
	あすかじる	とりにく みそ ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	
アセロラゼリー		ゼリー			
12 (金)	チキンライス	とりにく	こめ	コーン にんじん たまねぎ	713
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.7
	ハートのコロッケ (ソース)	とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ	32.8
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	2.5
	やさいスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ コーン キャベツ エリンギ こまつな	
チョコクレープ		クレープ			

【手洗いマークについて】

 2日(火)のふくまめ、5日(木)のガーリックトースト
 6日(金)のオレンジは、直接手で持って食べます。
 給食前にしっかり手を洗い、きれいな手で食べましょう。

節分豆知識   

節分に豆をまく習慣は、室町時代の頃からはじまったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べると病気がかからないともいわれています。



2月よていにんだてひょう(こうはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市印旛学校給食センター 令和3年2月

日(曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質1割* -比 (%) 脂質1割* -比 (%) 食塩相当量 (g)
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーのもとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	
15 (月)	ごはん		こめ		690
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0
	さばのちゅうかソース	さば みそ	さとう ごまあぶら		36.0
	はるさめサラダ		はるさめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん きゅうり	2.1
	だいにこのマーボースープ	ぶたにく	さとう ごまあぶら	だいにこ こんにゃく にら ねぎ ししいたけ にんにく しょうが	
16 (火)	ごはん		こめ		686
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.1
	あげだじどうふ	とうふ	でんぷん あぶら さとう	しょうが ねぎ	24.8
	ちくわのごまあえ	ちくわ	ごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん	2.0
	だまこじる	とりにく	だまこもち さといも あぶら	にんじん だいにこ ごぼう	
	フルーツミックスゼリー		ゼリー		
17 (水)	ごはん		こめ		669
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1
	ハンバーグデミソース	ぶたにく とりにく	あぶら ルウ さとう	たまねぎ マッシュルーム トマト	31.7
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	2.0
	ようふうだまごスープ	とりにく たまご	じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ	
18 (木)	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん さといも	にんじん こまつな ねぎ ししいたけ	611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.3
	(ミルクコーヒー)		ミルク		37.4
	かわいいのだつたあげ	かれい	でんぷん こむぎこ あぶら		2.4
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	
	りんごのタルト		タルト		
19 (金)	ごはん		こめ		668
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3
	ぶたにくのカレーやき	ぶたにく	さとう あぶら	にんにく	32.3
	さっぱりおかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう こまつな もやし にんじん ゆず	2.0
	ぐだくさんみそじる レモンムース	あぶらあげ とうふ みそ	さといも ムース	だいにこ にんじん こんにゃく ねぎ	
22 (月)	ごはん		こめ		638
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3
	いかのチリソースかけ	いか	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	25.3
	きゅうりとだいにこのちゅうかつげ		ごま さとう ごまあぶら	きゅうり だいにこ	2.0
	ビーフンスープ	ぶたにく	ビーフ あぶら	にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ	
	ふじさんゼリー		ゼリー		
24 (水)	コッペパン		パン		685
	ブルーベリージャム		ジャム		18.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2
	とりにくのハニーマスタードやき		はちみつ あぶら	にんにく しょうが	2.7
	ブロッコリーのマヨネーズサラダ		じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	
	はくさいのクリームスープ	ぶたにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこ バター	はくさい しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ	
いよかんゼリー		ゼリー			
25 (木)	ごはん		こめ		684
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3
	あかうおのしろしょうゆづけ	あかうお			23.6
	いりどり	とりにく	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だけのこ	1.9
	みそすいとんじる	あぶらあげ みそ	すいとん	だいにこ にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ	
	とうにゅうプリン		プリン		
26 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0
	ハムチーズピカタ	たまご チーズ ハム	あぶら		24.8
	こんにゃくサラダ		ドレッシング	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり にんじん	2.2
	はなやさいカレー	ぶたにく レンズまめ	じゃがいも あぶら ルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマト	

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。
 ※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。
 ※食材の放射性物質検査結果については給食センターホームページ
<http://inzai.ed.jp/kyusyoku/>に掲載してあります。

2月分給食費の引き落とし日
2月8日(月)

	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	658
たんぱく質1割* -比(%)	13.0~20.0	15.7
脂質1割* -比(%)	20.0~30.0	28.9
塩分(g)	2.0	2.2

2月23日は富士山の日です。「2(ふ)2(じ)3(さん)」の語呂あわせと、この時期は空気が澄んで、遠くからでも富士山をよくながめることができることから、2月23日になりました。この日はお休みなので、2月22日に富士山ゼリーが登場します。

