




令和6年

2月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

今年度も残り2ヶ月となりました。2月はカレーやフルーツ和えなど、人気のあるメニューを取り入れました。

曜日 /行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく目	栄養価 小学3・4年 学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 (木)	ソフトカンパニユ		ソフトカンパニユ			525 kcal
	ポトフ	ウインナー,とりもも肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ		594 kcal
	チリコンカン	ふたひき肉,大豆	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		
	コーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ,コーン,にんじん		
2 (金) ⑧浜保 ⑧若小	ごはん		米			644 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		もやし,にんじん		798 kcal
	和風きのこハンバーグ	豆腐ハンバーグ	砂糖,片栗粉	玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ		
	キャベツ炒め煮	ふた肉,	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ		
5 (月)	ごはん		米			602 kcal
	かしわ汁	豆腐	つきこんにゃく	大根,長ねぎ,にんじん,ごぼう		704 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮				
	大根とツナのサラダ	シーチキン	いりごま,ごま油	大根,にんじん,きゅうり		
6 (火)	塩ラーメン	ふた肉,なると	中華麺,サラダ油	玉ねぎ,長ねぎ,もやし,メンマ,しょうが にんにく		600 kcal
	枝豆			枝豆		701 kcal
	ミニ今川焼き(カスタード)		ミニ今川焼き			
7 (水)	ポークカレー	ふた肉,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		746 kcal
	帆立フライ	道産帆立	小麦粉,パン粉,サラダ油			916 kcal
	ブロッコリーのサラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー,もやし,コーン		
8 (木)	クロワッサン		クロワッサン			495 kcal
	オニオンガーリックスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく		532 kcal
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				
	和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にんにく		
9 (金)	ごはん		米			567 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		ほうれん草,しめじ		899 kcal
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮				
	キャベツとベーコンのサッと炒め	シーチキン	いりごま,ごま油	大根,にんじん,きゅうり		
13 (火)	スパゲッティミートソース	ふたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		609 kcal
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー,にんじん,コーン		766 kcal
	パイン缶			パイン缶		
14 (水)	ごはん		米			553 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		679 kcal
	厚揚げの味噌炒め	ふた肉,厚揚げ,みそ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが		
	いそ和え	焼きのり	砂糖,片栗粉	ほうれん草,にんじん		

北海道の「道産水産物
学校給食提供事業」に
より、無償提供

15 (木)	コッペパン		コッペパン			580 kcal
	コーンスープ	牛乳,豆乳,白いんげん		スイートコーン,コーン		723 kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油			
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,にんじん		
16 (金)	ごはん		米			601 kcal
	ぎゅうじる 牛汁	サロマ牛	じゃがいも,砂糖	まいだけ,こんにゃく,長ねぎ		725 kcal
	さけ 鮭のみりん焼き	鮭				
	わかめとツナの和え物	わかめ,シーチキン	マヨネーズ	キャベツ		
19 (月)	わかめごはん	わかめ	米,ごま			546 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		えのきたけ,にんじん,長ねぎ		671 kcal
	みさい ごもくじ 野菜の五目煮	ぶた肉,さつま揚げ,高野豆腐 みそ	しらたき,サラダ油	にんじん,大根,枝豆,しいたけ		
	ほうれん草サラダ	シーチキン	ごま,オリーブ油,砂糖	ほうれん草,キャベツ,コーン		
20 (火)	きつねうどん	とりもも肉,油揚げ	うどん麵,砂糖	ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,しい だけ		593 kcal
	ふかしさつまいも		さつまいも			701 kcal
	フルーツ白玉		白玉	パイン缶,みかん缶,もも缶		
21 (水)	ちゅうかどん 中華丼	いか,ぶた肉 オホーツク海産ほたて貝柱	米,サラダ油,片栗粉,ごま油	たけのこ,にんじん,白菜,しいたけ, リンピース,しょうが,にんにく		610 kcal
	もやしのナムル	ハム	ごま油,いりごま	もやし,ほうれんそう,にんじん,しょうが, にんにく,長ねぎ		735 kcal
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
22 (木)	しほ 食パン		食パン			521 kcal
	ミートボールスープ	ミートボール		ほうれんそう,にんじん,ぶなしめじ,玉ねぎ		623 kcal
	ぶたにく 豚肉のトマト煮	ぶた肉	サラダ油,砂糖,片栗粉,バター	エリンギ,玉ねぎ,にんにく		
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかん缶		
26 (月)	チキンピラフ	とりもも肉	米,サラダ油,バター	玉ねぎ,にんじん,枝豆,コーン		708 kcal
	やまい 野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう,にんじん,ぶなしめじ		826 kcal
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ				
27 (火)	クリームスパゲッティ	とりもも肉,牛乳,豆乳,白いんげ ん,スキムミルク	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ 油,砂糖,バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ, パセリ		667 kcal
	コンソメポテト		じゃがいも,サラダ油			844 kcal
	もも缶			もも缶		
28 (水)	スープカレー	とりもも肉	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく, かぼちゃ,ブロッコリー,ピーマン		699 kcal
	コールスローサラダ	シーチキン	マヨネーズ,砂糖	キャベツ,コーン,にんじん		869 kcal
29 (木)	コッペパン (いちごジャム)		コッペパン	いちごジャム		635 kcal
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,パセリ		776 kcal
	しろはなまめ 白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	サラダ油			
	カラフルサラダ	ハム	オリーブ油,いりごま,砂糖	キャベツ,きゅうり,パプリカ		

※都合により、献立や材料を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサロマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます、ありがとうございます(飲用牛乳はのそきます)。

こんげつ かぶしがいしや まる ほりきりしょうてん きま
今月も株式会社丸ホ 堀切商店様

ほたて おしよていきまよう
より帆立フレークを無償提供して

いただけることになっています。

2 1日(水)の中華丼にたっぷりの

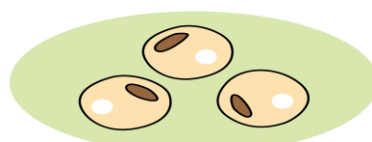
ほたて みで おい
帆立、うま味が出てとても美味しい

ですよ!

かんじお
感謝していただきます。

大豆

《2月3日は節分です。給食でも大豆や大豆製品をたくさん使っています》



枝豆 大豆もやし

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。