

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	608kcal	25.6g	22.2g	341mg	2.0g
中	851kcal	32.0g	27.5g	477mg	2.2g

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・じゃがいも



2月19日～22日は、厚沢部中学校3年生が考えた献立です。
栄養バランスを考えながら、みなさんが楽しめる新メニューも登場します！みなさん、楽しみにしてください！

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日	こんだて	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をとるはたらき
1 木	黒糖パン ミネストローネ ほうれんそうオムレツ パリパリサラダ	ウインナー、えだまめ、大豆、たまご、生クリーム、チーズ、ベーコン	食パン、さとう、オリーブオイル、ワンタン、ごまドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、きゅうり
2 金	ごはん キムチ鍋 さけのしおやき ひじきのいため煮	ぶたにく、豆腐、みそ、さけ、ひじき、大豆、油揚げ	こめ、サラダ油、ごま油、しらす、さとう	はくさい、もやし、にんじん、チンゲン菜、にら、しいたけ
5 月	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) さんまのおかか煮 ビーフンのいため物	油揚げ、みそ、さんま、かつおぶし、ぶたにく	こめ、ビーフン、サラダ油、さとう、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ
6 火	五目うどん ちくわの天ぷら フルーツ白玉	とりにく、油揚げ、ちくわ、あおのり	うどん、さとう、サラダ油、もち米	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、みかん、もも、バナナ
7 水	ごはん みそ汁(ねぎ・じゃがいも・えのき) あじフライ いり豆腐	みそ、あじ、とりにく、豆腐、たまご	こめ、じゃがいも、サラダ油、さとう、パン粉、薄力粉	ねぎ、えのき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや
8 木	ナン キーマカレー かいそうサラダ ジャーマンポテト	ぶたにく、大豆、わかめ ふのり、ベーコン	ナン、サラダ油、小麦粉、さとう、ごま、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、だいこん
9 金	わかめごはん どさんこ汁 てりやきチキン ほうれんそうのおひたし	とりにく、わかめ、さけ、ほたて、みそ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、こんにやく	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい
13 火	きのこクリームパスタ あさりのサラダ スティックパン	ベーコン、豆腐、生クリーム、みそ、あさり	スパゲティ、パスタオイル、サラダ油、小麦粉、バター、片栗粉、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイナップル
14 水	ごはん 豚汁 ハートハンバーグ ブロッコリーおかか和え	ぶたにく、とりにく、豆腐、みそ、かつおぶし	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ブロッコリー
15 木	ミルクパン ホワイトシチュー 五目肉団子(小:2個 中:3個) こまつなのサラダ	牛乳、とりにく、大豆、スキムミルク、とりにく、ロースハム、ひじき	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、シチューミックス、さとう、はるさめ、ごま油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ねぎ
16 金	むぎごはん 中華丼の具 あげはるまき キャベツの塩昆布和え	ぶたにく、いか、うずらたまご、ひじき、こんぶ	こめ、麦、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま、はるさめ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲン菜、きくらげ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ
19 月	ごはん 中華スープ カリカリからあげ(1個) はるさめ中華サラダ	豆腐、とりにく、ロースハム	こめ、ごま油、片栗粉、小麦粉、サラダ油、はるさめ、さとう	ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん
20 火	札幌みそラーメン さつまいもの天ぷら(小1個 中2個) ほうれんそうナムル	ぶたにく、なると、みそ	ラーメン、サラダ油、ごま油、コーン、さとう、バター、さつまいも、片栗粉、小麦粉、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし
21 水	キムチチャーハン 春雨スープ あげぎょうざ(小1個 中2個) トマトサラダ	ぶたにく、とりにく、わかめ	こめ、サラダ油、ごま、はるさめ、ごま油、小麦粉	にんじん、ピーマン、はくさい、ねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ
22 木	バーガーパン コーンポターージュ 手づくりハンバーグ ブロッコリーイタリアンサラダ	牛乳、ぶたにく、豆腐、ツナ	バーガーパン、コーン、パン粉、さとう、サラダ油	たまねぎ、コーン、いんげん、ブロッコリー、セロリ、トマト
26 月	ごはん さつまいも汁 ほたてフライ(小2個 中3個) 和風サラダ	とりにく、豆腐、みそ、ほたて、じゃこ	こめ、さつまいも、こんにやく、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり
27 火	シーフードスパゲッティ コンソメスープ チキンナゲット(小2個 中3個) ブロッコリーとカニフレークサラダ	ほたて、いか、あさり、とりにく、かにフレーク	スパゲティ、パスタオイル、バター、マヨネーズ、ごま	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
28 水	むぎごはん チキンカレー えだまめサラダ みかん	とりにく、えだまめ	こめ、麦、じゃがいも、サラダ油、カレーフレーク、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、だいこん、みかん
29 木	せわりコッペパン ポトフ フランクフルト マカロニサラダ	とりにく、ぶたにく、ウインナー、ロースハム	コッペパン、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり

★こんだてでは都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。

2月 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	611kcal	24.8g	22.2g	335mg	2.0g
中	769kcal	30.1g	26.3g	365mg	2.2g

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・じゃがいも



2月19日～22日は、厚沢部中学校3年生が考えた献立です。
栄養バランスを考えながら、みなさんが楽しめる新メニューも登場します！みなさん、楽しみにしていてください！

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日	こ ん だ て	赤のなかま 体をくするはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をととのえるはたらき
1 木	黒糖パン ミネストローネ スパニッシュオムレツ パリパリサラダ	ウインナー、えだまめ、大豆、豆乳、ベーコン	食パン、さとう、オリーブオイル、ワンタン、ごまドレッシング、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、きゅうり、かぼちゃ
2 金	ごはん キムチ鍋 ハンバーグ照り焼きソース ひじきのいため煮	ぶたにく、豆腐、みそ、とりにく、ひじき、大豆、油揚げ	こめ、サラダ油、ごま油、しらたき、さとう	はくさい、もやし、にんじん、チンゲン菜、にら、しいたけ
5 月	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) とりにくのしょうが焼き ビーフンのいため物	油揚げ、みそ、とりにく、かつおぶし、ぶたにく	こめ、ビーフン、サラダ油、さとう、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ
6 火	五目うどん ちくわの天ぷら フルーツ白玉	とりにく、油揚げ、ちくわ、あおりのり	うどん、さとう、サラダ油、もち栗	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、みかん、もも、バナナ
7 水	ごはん みそ汁(ねぎ・じゃがいも・えのき) 豆乳コロッケ いり豆腐	みそ、ぶたにく、豆乳、とりにく、豆腐	こめ、じゃがいも、サラダ油、さとう、パン粉、薄力粉	ねぎ、えのき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや
8 木	ナン キーマカレー かいそうサラダ ジャーマンポテト	ぶたにく、大豆、わかめ ふのりのり、ベーコン	ナン、サラダ油、小麦粉、さとう、ごま、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、だいこん
9 金	わかめごはん ホタテ汁 てりやきチキン ほうれんそうのおひたし	とりにく、わかめ、ほたて、みそ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、こんにやく	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい
13 火	きのこクリームパスタ あさりのサラダ スティックパイン(豆乳プリン)	ベーコン、豆乳、みそ、あさり	スパゲティ、パスタオイル、サラダ油、小麦粉、バター、片栗粉、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン
14 水	ごはん 豚汁 ハートハンバーグ ブロッコリーおかか和え	ぶたにく、とりにく、豆腐、みそ、かつおぶし	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ブロッコリー
15 木	ミルクパン ホワイトシチュー 五目肉団子 こまつなのサラダ	とりにく、大豆、とりにく、ロースハム、ひじき	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、シチューミックス、さとう、はるさめ、ごま油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ねぎ
16 金	むぎごはん 中華丼の具 あげはるまき キャベツの塩昆布和え	ぶたにく、いか、ひじき、こんぶ	こめ、麦、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま、はるさめ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲン菜、きくらげ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ
19 月	ごはん 中華スープ カリカリからあげ はるさめ中華サラダ	豆腐、とりにく、ロースハム	こめ、ごま油、片栗粉、小麦粉、サラダ油、はるさめ、さとう	ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん
20 火	札幌みそラーメン さつまいもの天ぷら ほうれんそうナムル	ぶたにく、なると、みそ	ラーメン、サラダ油、ごま油、さとう、バター、さつまいも、片栗粉、小麦粉、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし
21 水	キムチチャーハン 春雨スープ あげぎょうざ トマトサラダ	ぶたにく、とりにく、わかめ	こめ、サラダ油、ごま、はるさめ、ごま油、小麦粉	にんじん、ピーマン、はくさい、ねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ
22 木	バーガーパン コーンポタージュ 手づくりハンバーグ ブロッコリーイタリアンサラダ	ぶたにく、豆腐、ツナ	バーガーパン、コーン、パン粉、さとう、サラダ油	たまねぎ、コーン、いんげん、ブロッコリー、セロリ、トマト
26 月	ごはん さつまい ほたてフライ 和風サラダ	とりにく、豆腐、みそ、ほたて、じゃこ	こめ、さつまいも、こんにやく、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり
27 火	シーフードスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーとカニフレークサラダ	ほたて、いか、あさり、とりにく、かにフレーク	スパゲティ、パスタオイル、バター、アレルギー用マヨネーズ、ごま	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
28 水	むぎごはん チキンカレー えだまめサラダ みかん	とりにく、えだまめ	こめ、麦、じゃがいも、サラダ油、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、だいこん、みかん
29 木	せわりコッパパン ポトフ フランクフルト マカロニサラダ	とりにく、ぶたにく、ウインナー、ロースハム	コッパパン、さとう、じゃがいも、マカロニ、アレルギー用マヨネーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり

★こんだては都合により変更することがあります。
★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。

2月 給食だより

2月に入ると、立春を迎えますが、寒さはまだまだ続きます。2月3日は節分、2月4日は立春、暦の上では

「春」になっていきます。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ご飯を食べましょう。朝ご飯を食べることで体温が上がり、

眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ご飯はしっかりと食べて元気に学校生活を送りましょう。

厚沢部町のホームページ上でも献立表・給食だよりを

閲覧することができます。

ぜひご活用ください！



2月3日は節分

節分は立春の前日、冬から春の季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」の声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。地域によって豆の種類が違いますが、北海道は「落花生」をまくのが主流です。

みなさんは何の豆をまきますか？話し合うとおもしろいかもしれません。

豆の栄養価

豆にはタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。特に「大豆」には、肉や卵と同じくらいの「良質なたんぱく質」が含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。

2月の献立紹介 2/19～22は、「厚沢部中学校3年生」考案メニューの提供を予定しています。今年は4班に分かれ、それぞれ「ごはん」「麺」「パン」の主食メニューを決め、献立を作成しました。「今まで出たことのないメニュー」「こども園の子から中学生が楽しめる」「栄養バランスを考えたメニュー」など、それぞれの班で相談し合い、決定しました。中学3年生は給食を食べることができるのも、あと2か月ですね。みなさん楽しみにしてください！

2月19日 [1班]

- 〇ごはん
- 〇中華スープ
- 〇かりかからあげ
- 〇春雨中華サラダ
- 〇牛乳

★人気の中華風の組み合わせを考えてくれました！人気のから揚げは手作りの予定です。

2月20日 [4班]

- 〇札幌味噌ラーメン
- 〇さつまいもの天ぷら
- 〇ほうれんそうナムル
- 〇牛乳

★札幌風に、濃厚な味噌ラーメンになる予定です！バランスを考えた献立を作成してくれました。

2月21日 [2班]

- 〇キムチチャーハン
- 〇春雨スープ
- 〇揚げぎょうざ
- 〇トマトサラダ
- 〇牛乳

★キムチを使用したメニューは小学生高学年から中学生に大人気です。食べやすい辛さに工夫します。

2月22日 [3班]

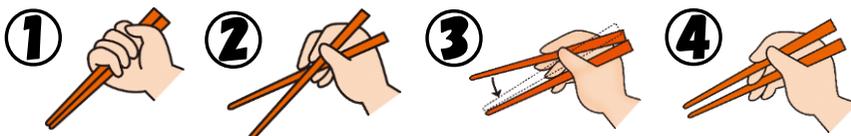
- 〇バーガーパン
- 〇コーンポタージュ
- 〇手作りハンバーグ
- 〇ブロッコリーイタリアンサラダ
- 〇牛乳

★以前提供した「手作りハンバーグ」今回はパンと一緒に提供します。パンに挟んで食べましょう。

食育クイズ～マナー編～

1. 食器の正しいならべ方の絵はどちらでしょう。

2. はしの正しいもち方の絵はどれでしょう。



ちょっとまって！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なのでやめましょう。



★児童生徒の皆さん★
厚沢部中学校3年生が考えた献立についてのアンケートを実施します。QRコードからアクセスしてください。

