



2025年

2月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる																																																																									
月		火		水		木		金																																																																											
 なぜ、節分に豆をまくの？  季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「魔をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。  節分献立 セルフで恵方巻を作ってみよう  福 2月平均栄養価 <table><tr><th></th><th>小</th><th>中</th></tr><tr><td>たん白質</td><td>26.4g</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>20.2g</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0g</td><td>3.6g</td></tr></table> ★ 今月の食材 ★ ・もち米⇒北はるかもち米生産組合からいただきました ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎⇒北ぎゅう舎 ・椎茸⇒名寄町の上学園 ・お米⇒風連町有機農業生産組合 ・もち粉⇒長谷川農園							小	中	たん白質	26.4g	30.6g	脂質	20.2g	22.8g	食塩相当量	3.0g	3.6g	<table><tr><td>3</td><td>小 中</td><td>701 837 kcal</td></tr><tr><td colspan="3">・ごはん・手巻き用のり ・牛乳 ・お吸い物（鬼かまぼこ） ・豚肉の生姜炒め ・ツナマヨサラダ 黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ</td></tr><tr><td colspan="3">赤 牛乳・のり・かまぼこ・ぶたにく・ツナ</td></tr><tr><td colspan="3">緑 ながねぎ・しいたけ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・にんじん</td></tr></table> <table><tr><td>4</td><td>小 中</td><td>688 851 kcal</td></tr><tr><td colspan="3">・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮 黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら</td></tr><tr><td colspan="3">赤 牛乳・とり・く・なると・肉団子</td></tr><tr><td colspan="3">緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン</td></tr></table> <table><tr><td>5</td><td>小 中</td><td>626 742 kcal</td></tr><tr><td colspan="3">・チャーハン ・牛乳 ・ワントンスープ ・プリン 黄 ごはん・ごまあぶら・ワントン・プリン</td></tr><tr><td colspan="3">赤 牛乳・わかめ・とり・く・ぶたひき・く</td></tr><tr><td colspan="3">緑 ながねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース</td></tr></table> <table><tr><td>6</td><td>小 中</td><td>675 728 kcal</td></tr><tr><td colspan="3">・黒糖スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鮭のムニエル ・スパゲティサラダ 黄 パン・黒糖・ごまぎ・あぶら・バター・スパゲティ・マヨネーズ・さとう</td></tr><tr><td colspan="3">赤 牛乳・ハム・鮭</td></tr><tr><td colspan="3">緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶</td></tr></table> <table><tr><td>7</td><td>小 中</td><td>640 706 kcal</td></tr><tr><td colspan="3">・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・なめこ） ・さばのカレー竜田揚げ ・小松菜の磯香和え 黄 ごはん・でんぶ・ごま・あぶら</td></tr><tr><td colspan="3">赤 牛乳・さば・みそ</td></tr><tr><td colspan="3">緑 もやし・こまつな・はくさい・なめこ</td></tr></table>						3	小 中	701 837 kcal	・ごはん・手巻き用のり ・牛乳 ・お吸い物（鬼かまぼこ） ・豚肉の生姜炒め ・ツナマヨサラダ 黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ			赤 牛乳・のり・かまぼこ・ぶたにく・ツナ			緑 ながねぎ・しいたけ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・にんじん			4	小 中	688 851 kcal	・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮 黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら			赤 牛乳・とり・く・なると・肉団子			緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン			5	小 中	626 742 kcal	・チャーハン ・牛乳 ・ワントンスープ ・プリン 黄 ごはん・ごまあぶら・ワントン・プリン			赤 牛乳・わかめ・とり・く・ぶたひき・く			緑 ながねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース			6	小 中	675 728 kcal	・黒糖スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鮭のムニエル ・スパゲティサラダ 黄 パン・黒糖・ごまぎ・あぶら・バター・スパゲティ・マヨネーズ・さとう			赤 牛乳・ハム・鮭			緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶			7	小 中	640 706 kcal	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・なめこ） ・さばのカレー竜田揚げ ・小松菜の磯香和え 黄 ごはん・でんぶ・ごま・あぶら			赤 牛乳・さば・みそ			緑 もやし・こまつな・はくさい・なめこ		
	小	中																																																																																	
たん白質	26.4g	30.6g																																																																																	
脂質	20.2g	22.8g																																																																																	
食塩相当量	3.0g	3.6g																																																																																	
3	小 中	701 837 kcal																																																																																	
・ごはん・手巻き用のり ・牛乳 ・お吸い物（鬼かまぼこ） ・豚肉の生姜炒め ・ツナマヨサラダ 黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ																																																																																			
赤 牛乳・のり・かまぼこ・ぶたにく・ツナ																																																																																			
緑 ながねぎ・しいたけ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・にんじん																																																																																			
4	小 中	688 851 kcal																																																																																	
・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮 黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら																																																																																			
赤 牛乳・とり・く・なると・肉団子																																																																																			
緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン																																																																																			
5	小 中	626 742 kcal																																																																																	
・チャーハン ・牛乳 ・ワントンスープ ・プリン 黄 ごはん・ごまあぶら・ワントン・プリン																																																																																			
赤 牛乳・わかめ・とり・く・ぶたひき・く																																																																																			
緑 ながねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース																																																																																			
6	小 中	675 728 kcal																																																																																	
・黒糖スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鮭のムニエル ・スパゲティサラダ 黄 パン・黒糖・ごまぎ・あぶら・バター・スパゲティ・マヨネーズ・さとう																																																																																			
赤 牛乳・ハム・鮭																																																																																			
緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶																																																																																			
7	小 中	640 706 kcal																																																																																	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・なめこ） ・さばのカレー竜田揚げ ・小松菜の磯香和え 黄 ごはん・でんぶ・ごま・あぶら																																																																																			
赤 牛乳・さば・みそ																																																																																			
緑 もやし・こまつな・はくさい・なめこ																																																																																			
10		小 中	633 742 kcal	11				12		小 中	755 939 kcal	13		小 中	759 874 kcal	14		小 中	679 809 kcal																																																																
・五目おこわ ・牛乳 ・みそ汁（きやべつ・わかめ） ・いわしの生姜煮 ・鶏肉と大根の煮物 黄 ごはん・もちごめ・こんにやく・あぶら・さとう				建国記念の日				・ハヤシライス ・牛乳 ・野菜とコーンの和え物 黄 ごはん・じゃがいも・バター・ドレッシング		・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・春巻き ・ほうれん草のナムル 黄 ごはん・さとう・でんぶ・ごまあぶら・ごま		・ごはん ・牛乳（ミルメークつき） ・みそおでん ・ほっけ焼き魚 ・清見オレンジ 黄 ごはん・さとう・ミルメーク																																																																							
赤 牛乳・わかめ・みそ・とり・く・いわし								赤 牛乳・ぶたにく・ハム		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひき・く・みそ		赤 牛乳・ちくわ・うずらのたまご・みそ・ほっけ・ミートボール・がんもどき																																																																							
緑 きやべつ・だいこん・にんじん・いんげん・しいたけ								緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・もやし		緑 だいこん・にんじん・オレンジ																																																																							
17		小 中	630 714 kcal	18		小 中	643 781 kcal	19		小 中	681 836 kcal	20		小 中	667 713 kcal	21		小 中	634 718 kcal																																																																
・ごはん ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・さばのみそ煮 ・白菜のなめ茸和え 黄 ごはん・でんぶ		・和風肉みそスパゲティ ・牛乳 ・野菜の和え物 ・ヨーグルト 黄 スパゲティ・さとう・あぶら・ドレッシング		・豚丼 ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・生揚げ） ・さけるチーズ※1 黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		・きな粉揚げパン ・牛乳 ・レタススープ ・オムレツソースがけ ・もやしのカレー炒め 黄 パン・あぶら・さとう		・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・鶏肉の梅パン粉焼き ・のり酢和え 黄 ごはん・さつまいも・こんにやく・パン・さとう																																																																											
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば		赤 牛乳・ぶたひき・く・みそ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ・チーズ		赤 牛乳・きなこ・ベーコン・ウインナー・オムレツ・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・とり・く・たまご																																																																											
緑 だいこん・ながねぎ・ほうれん草・はくさい・なめたけ・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・もやし・きやべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・こまつな		緑 レタス・にんじん・コーン・きやべつ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・うめ・こまつな・きやべつ																																																																											
※太字の献立は給食アンケートでアンコール献立に入ったメニューです。		25		小 中	573 700 kcal	26		小 中	746 927 kcal	27		小 中	694 784 kcal	28		小 中	616 730 kcal																																																																		
19日の「さけるチーズ」は北はるか酪農振興協議会から頂きました。		・しょうゆ野菜ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜の ぐま風味サラダ 黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		・ビーフカレー※2 ・牛乳 ・フルーツ白玉 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・白玉・ルウ		・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・鶏肉のもち粉揚げ ・ひじきと大豆の煮物 黄 ごはん・でんぶ・さとう・しらたき・あぶら・もち粉		・ごはん ・牛乳 ・ABCマカロニスープ ・ハンバーグのおろしソース ・もやしとコーンのサラダ 黄 ごはん・マカロニ・ドレッシング																																																																											
26日の「カレー」には美深町肉用牛生産振興会から頂いた牛肉を使用しています。		赤 牛乳・ぶたにく・なると・とり・く		赤 牛乳・ぎゅうにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・とり・く・はんぺん・大豆・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ハンバーグ																																																																											
※2		緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ちんげんさい・ネクラソウ・きやべつ・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・りんご缶・おうとう缶		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 きやべつ・ぶなしめじ・にんじん・もやし・コーン																																																																											



2025年2月号

美深町学校給食センター



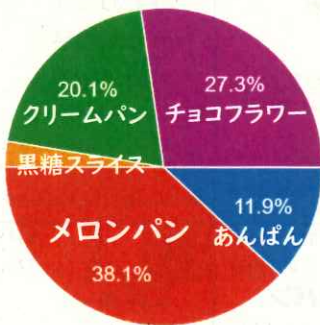
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分があります。
節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の
前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年
の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として
現代に伝わっています。



大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



NO.1パンは「メロンパン」でした

「あんぱん」「メロンパン」「黒糖スライスパン」「クリームパン」「チョコフラワー」の5択のアンケートの結果、今年度は「メロンパン」となりました。アンケートへのご協力ありがとうございました。



職場体験実習を受け入れました

昨年12月に仁宇布中学校の生徒が1名、栄養士の仕事を体験するために給食センターへ来てくれました。

調理室の見学や学校給食1食分の栄養価を満たす献立の作成等を行いました。

2月7日・18日に実習で作成した献立を実施します。



2/7「ご飯が進むメニュー」、2/18「スパゲティの新メニュー」をテーマに献立作成をしました