令和5年

2月のよていこんだて表

川辺町学校給食センター（電話　53－2329）

今月は、節分にちなんで「まめ」がいっぱい登場しますよ！
豆を食べて、まめ（健康・元気）な体を作りましょう。

食事の前は、しっかり手を洗いましょう！

（ド）ドレッシング
（マ）マヨネーズ
（ケ）ケチャップ
◎　学校配送
（ゴミは、業者が回収しますので分けてください）

給食の基準量　（小）650kcal（中）830kcal

1日（水）
- てづくりカップケーキ
- （ド）だいこんサラダ
- ソフトめんミートビーンズソース

（小）713kcal（中）927kcal

2日（木）　野菜の日献立「ほうれん草」
- ◎みかんゼリー
- （ド）ちゅうかサラダ
- ポークシュウマイ　小2こ　中3こ
- キムチチャーハン
- ほうれんそういり たまごスープ

（小）592kcal（中）737kcal

3日（金）　節分の献立・ふるさと川辺給食
- せつぶんまめ
- ゆかりあえ
- いわしのごまだれ
- かわべの むぎごはん
- としこしのおかず

（小）621kcal（中）793kcal

6日（月）
- ミニアセロラゼリー
- （ド）まめまめサラダ
- とりのてりやき
- むぎごはん
- だいこんとぶたにくのべっこうに

（小）650kcal（中）793kcal

7日（火）
- （ド）やさいサラダ
- かぼちゃポタージュ
- ケチャップ
- きりめいり コッペパン
- ロングウインナー

（小）592kcal（中）743kcal

8日（水）　歯の日
- みかん
- （ド）はるさめサラダ
- とりのからあげ
- ごもくラーメン

（小）626kcal（中）773kcal

9日（木）
- ◎はるか
- ちくぜんに
- さわらのみそネーズやき
- むぎごはん
- とうふのすましじる

（小）640kcal（中）793kcal

10日（金）　中3の2希望献立
- ぶどうグミ
- あげぎょうざ（小2こ・中3こ）
- ビビンバ
- トックいり かんこくふうスープ

（小）701kcal（中）873kcal

13日（月）
- いもけんぴパリッシュ
- （ド）はくさいのちゅうかサラダ
- コーンシュウマイ　小2こ　中3こ
- ちゅうかふうたきこみごはん
- ワンタンスープ

（小）589kcal（中）732kcal

14日（火）
- ごまあえ
- やきさばのおろしかけ
- ◎なっとう
- むぎごはん
- さといものみそしる

（小）632kcal（中）759kcal

15日（水）
- ◎オレンジ
- うのはなに
- とりとごぼうのあまから
- むぎごはん
- かきたまじる

（小）655kcal（中）808kcal

16日（木）　中3の3希望献立
- ◎とうにゅうプリン
- （ド）ゆでブロッコリー
- きなこあげパン
- やきそば

（小）690kcal（中）863kcal

17日（金）
- ◎ほらどのキウイ
- ふくじんづけあえ
- だいずとさつまいものあげに
- ふゆやさいカレーライス

（小）692kcal（中）853kcal

20日（月）　おすすめ朝ごはん
- ◎ヨーグルト
- ひじきのにつけ
- ぎんざけのしおやき
- むぎごはん
- あわせみそしる

（小）651kcal（中）786kcal

21日（火）
- （ド）かいそういりサラダ
- ポークビーンズ
- マーシャルビーンズ
- れんこんチップス
- こめこしょくパン

（小）646kcal（中）828kcal

22日（水）
- ◎やきプリンタルト
- （ド）ブロッコリーとキャベツのサラダ
- ちくわのいそべあげ（2，3こ）
- にんじんごはん
- ゆばのすましじる

（小）689kcal（中）834kcal

23日（木）
天皇誕生日

24日（金）
- ◎りんご
- （ド）れんこんサラダ
- こうやどうふのカップやき
- むぎごはん
- ぶたじる

（小）725kcal（中）908kcal

27日（月）
- ◎いよかん
- かおりあえ
- ししゃものカレーてんぷら
- むぎごはん
- にくじゃが

（小）646kcal（中）796kcal

28日（火）　歯の日・中3卒業お祝い給食
- あおりんごグミ
- ごもくきんぴら
- とりにくのマーマレードやき
- くろまいごはん
- しろみそしる

（小）622kcal（中）755kcal

※都合により献立の一部が変更することがあります。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

おから　豆乳　豆腐　納豆　しょうゆ　油揚げ　生揚げ（厚揚げ）　みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。
ほかにどんな加工食品があるか調べてみましょう。