

■今月の目標
 かぜに負けない
 体をつくろう

給食だより



2月

令和4年2月
 中学校コース
 帯広市学校給食センター
 帯広市南町南8線42番地3
 TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
1日(火)	なめたけ和え いわしのみぞれ煮 ご飯 鬼除け汁	ご飯			
	●節分メニュー● 今年「節分」は 2月3日です。				
	鬼除け汁		大豆、かまぼこ	大根、人参、ごぼう、長葱	小麦
	いわしのみぞれ煮		いわし	大根	小麦
	なめたけ和え			小松菜、もやし、人参、えのき草	小麦
2日(水)	カラフル豚丼 じゃが芋のみそ汁 小松菜のおひたし 牛乳	ご飯	豚肉	玉葱、人参、枝豆、コーン	小麦
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	豆腐、油揚げ	玉葱	
	小松菜のおひたし		かつお節	小松菜、もやし	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	カラフル豚丼				
3日(木)	五目うどん 野菜かき揚げ チョコクレープ 牛乳	うどん	鶏肉、油揚げ	なめこ、玉葱、人参、長葱	小麦
	野菜かき揚げ			玉葱、人参、ごぼう、春菊	小麦
	チョコクレープ	米粉、ココア	豆乳		
	牛乳		牛乳		乳
	五目うどん				
4日(金)	春雨サラダ わかめの中華スープ えびのチリソース煮 春雨サラダ 牛乳	ご飯	ごま	わかめ	椎茸、長葱
	わかめの中華スープ				
	えびのチリソース煮		えび	玉葱、人参、枝豆	小麦・えび
	春雨サラダ	春雨		キャベツ、人参、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
7日(月)	コッペパン クリームシチュー チキンカツ コーンサラダ 牛乳	コッペパン	じゃが芋	豚肉、牛乳	玉葱、人参
	クリームシチュー				
	チキンカツ			鶏肉	
	コーンサラダ				コーン、キャベツ、人参
	牛乳		牛乳		乳
8日(火)	ごぼうの炒り煮 さばのみそ煮 ご飯 沢煮椀	ご飯			
	沢煮椀		茎わかめ、糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき草	小麦
	さばのみそ煮		さば		
	ごぼうの炒り煮			ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
9日(水)	ライス オビリースープカレー ハートのコロッケ ダイコンマリネ 牛乳	ご飯	じゃが芋	鶏肉、うずら卵	玉葱、ズッキーニ、パプリカ、なす、人参、トマト
	オビリースープカレー	じゃが芋	鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
	ハートのコロッケ				
	ダイコンマリネ			大根、コーン、人参	小麦
	牛乳		牛乳		乳
10日(木)	みそラーメン 厚揚げの香味ねぎ炒め 牛乳	ラーメン	豚肉	キャベツ、人参、メンマ、もやし	小麦
	厚揚げの香味ねぎ炒め		鶏肉、厚揚げ	人参、長葱	小麦
	みそラーメン				
	牛乳		牛乳		乳
	厚揚げの香味ねぎ炒め				
14日(月)	バターパン コンソメスープ チキンケチャップ煮 カラフルソテー 牛乳	バターパン			卵・乳・小麦
	コンソメスープ		ウインナー	玉葱、人参、コーン	小麦
	チキンケチャップ煮		鶏肉		小麦
	カラフルソテー		ツナ	キャベツ、人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
15日(火)	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉といんげんの甘辛炒め 和風マカロニサラダ 牛乳	ご飯			
	キャベツのみそ汁		豆腐、油揚げ	キャベツ、長葱	
	豚肉といんげんの甘辛炒め		豚肉	玉葱、さやいんげん	小麦
	和風マカロニサラダ	マカロニ		人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳

16日(水)		カリカリベーコンチャーハン	ご飯	ベーコン	コーン、玉葱	小麦
		もちもちワンタンスープ	ワンタン	豚肉	メンマ、もやし、チンゲン菜	小麦
17日(木)		ジューシー肉団子	1人2ケです	鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
		シャキシャキキャベツの梅和え	栄小学校6年1組の児童が考えた献立です！ ～給食を食べるみんなへのメッセージ～ みんなが食べやすいよう中華の献立を考えました。チャーハンには玉葱を使って甘くし、スープは黄赤緑の栄養グループすべての食材を使い、梅和えは彩りを意識しました。	牛乳	キャベツ、枝豆、梅干し	乳
18日(金)		野菜と生姜のみそうどん	うどん	豚肉、油揚げ	玉葱、人参、しめじ、長葱	小麦
		和風大根サラダ		かつお節	大根、人参、きゅうり	小麦
21日(月)		フルーツ白玉	豊西牛を使っています	牛肉	しめじ、玉葱、りんご、セロリ、トマト	小麦
		ビーフストロガノフ	ご飯	白玉もち、ゼリー、ナタデココ	桃、パイナップル	乳
22日(火)		ミルクパン	ミルクパン			卵・乳・小麦
		アルファベットスープ	じゃが芋、マカロニ	ベーコン	玉葱、人参、コーン	小麦
24日(木)		コロコロチキンのバーベキューソース炒め		鶏肉	玉葱、りんご	小麦
		ごまドレサラダ	ごま		キャベツ、きゅうり、枝豆	小麦
25日(金)		牛乳		牛乳		乳
		絶対おいしいわかめご飯	ご飯	わかめ		
28日(月)		揚げパン	ライ麦パン			小麦
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	小麦
2月(月)		絶対おいしいわかめご飯	ご飯	わかめ		
		具がたっぷり豚汁	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	小麦
2月(月)		カリパリから揚げ	1人2ケです	鶏肉		小麦
		やさしい白菜のごま和え	ごま		白菜、小松菜	小麦
2月(月)		牛乳	栄小学校6年2組の児童が考えた献立です！ ～給食を食べるみんなへのメッセージ～ 具がたくさんあって栄養バランスもよいので、いっぱい食べてください。	牛乳		乳
		ブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
2月(月)		ポトフ	じゃが芋	鶏肉	玉葱、人参、枝豆、パセリ	小麦
		ハンバーグ～デミグラスソース～		豚肉、鶏肉	玉葱	小麦
2月(月)		キャベツとコーンのソテー		ウインナー	キャベツ、人参、コーン	小麦
		牛乳		牛乳		乳

- * 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- * 調味料や添え物には下線を記入しています。
- * 新しいメニューには、☺マークがつかます。
- * 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- * 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
上記7品目のみ表示しています。

2月の 平均値	エネルギー	825 kcal
	たんぱく質	35.2 g
	脂質	25.5 g

～2月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉葱 帯広(中村さん) ・人参 帯広(泉さん) ・ごぼう 帯広(和田さん) ・大根 帯広(斎藤さん) ・じゃが芋 道内 | <ul style="list-style-type: none"> ・さやいんげん 十勝 ・枝豆 十勝 ☆大豆 帯広 ☆コーン 十勝 ☆もやし 十勝 | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 帯広 ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝・道内 ・ベーコン 道内 <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆しょうゆ 十勝 ☆白しょうゆ 十勝 ☆赤みそ 十勝 ☆白みそ 十勝 ☆でん粉 十勝 ・ご飯 道内 ☆パン(小麦) 帯広 ☆うどん(小麦) 帯広 ☆ラーメン(小麦) 帯広 |
|--|--|---|--|
- ☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/から、
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

