

令和5年度

2月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 665kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.2 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 26.1 g 	2・3月は リクエストメニューが 登場します 	1日 青菜ごはん 三色厚焼玉子 里芋のそぼろ煮 豆腐と野菜のみそ汁	2日 節分料理 いわしの蒲焼き丼 (麦ごはん) 大豆とツナのマヨサラダ 五目汁
5日 6-1リクエスト	6日	7日	8日	9日
ごはん ヤンニョムチキン (小1 個中2個) チョレギ風サラダ 豚ひき肉の韓国風スープ	豚ごぼう丼 (麦ごはん) 蒸し鶏とひじきのサラダ かきたまみそ汁	ごはん さばの味噌煮 (手作り) こんにゃくソテー 米粉めん入りすまし汁	さつまいもご飯 肉団子 (小2 個中3 個) 切り干し大根の炒め煮 豚バラときのこのみそ汁	ごはん ニラ玉オムレツ 涼拌三絲 麻婆豆腐
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日 	ごはん 焼きキャベツメンチ 鶏肉と大根の煮物 貝だくさんごまみそ汁	ポークハヤシライス (麦ごはん) 米粉のカップケーキ ミルメークコーヒー	ごはん 鰻のみそマヨ焼き かみかみ和え 白菜と厚揚げのみそ汁	ガパオライス ごはん 鶏そぼろ炒め 目玉焼き風丸オムレツ タイ風春雨スープ
19日食育の日メニュー	20日3-1リクエスト	21日	22日	23日
ごはん 豚肉ときのこの香味炒め れんこんのみそマヨサラダ あんぱら餅汁	カツカレー 麦ごはん カレールウ 豚ももカツ 海藻サラダ	ごはん ほっけピリ辛焼き 筑前煮 わかめともやしのみそ汁 プリン (乳卵大豆不使用)	親子丼 (麦ごはん) ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁	天皇誕生日 
26日4-1リクエスト	27日	28日	29日	今月の八郎湯産野菜 はくさい ねぎ 
セルフハンバーガー ・バーガーパン ・ハンバーグBBQソース ・スライスチーズ ベーコンとほうれん草のサラダ チキンブロス	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 キャベツと玉ねぎのみそ汁	わかめうどん (ゆでうどん) 肉団子のもち米蒸し (小1 個中2 個) バラバラかき揚げ	ごはん 十和田バラ焼き 青のりポテト 大根のみそ汁	

食育だより



令和5年度
2月号

八郎潟町学校給食調理場

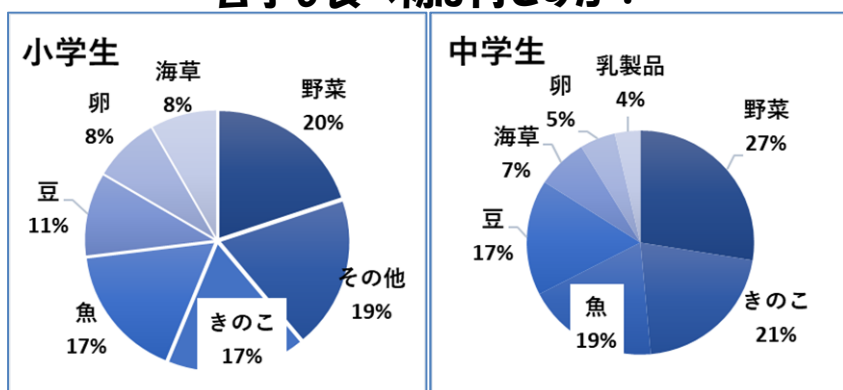
もっと食べよう「豆」

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。
豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよい食材です。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。最近では水煮の他にも、蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの商品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



食生活アンケート結果④

～苦手な食べ物は何か？～



野菜、きのこ、魚、豆を苦手とする児童生徒が多くいました。
好き嫌いせず食べられるように、この料理なら苦手な食べ物も食べられる！という料理を見つけてみましょう。



作ってみよう！「大豆とツナのマヨサラダ」

材料 (4人分)

- ・ブロッコリー…100 g～一口大に切り、茹でる
- ・玉ねぎ…60 g (中1/4個)～せん切り、茹でる
- ・ゆで大豆…60 g
- ・ツナフレーク…40 g

Aマヨネーズ…大さじ4

- A砂糖 …ふたつまみ (1 g)
- A食塩 …ひとつまみ (0.5 g)
- Aカレー粉 …ひとつまみ (0.5 g)

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②茹でた野菜と大豆、ツナを①で和える。



冷凍ブロッコリーをレンジでチンすると
まな板包丁いらずで時短調理になります。
野菜は、おうちにあるものでok！キャベツや
ほうれん草、コーンなども合いますよ。