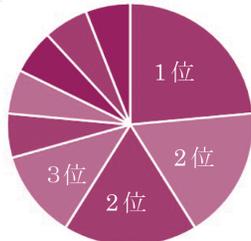


# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

## ～リクエスト給食人気ランキング②～

《やさいのおかず》



- 1位 レンコンチップス  
2位 ブロッコリーツナあえ  
ブロッコリーおからあえ  
3位 ブロッコリーマヨネーズあえ

《しるもの》

- 1位 シチュー  
2位 コーンポタージュ  
3位 とうふのみそしる

《やさいがいのおかず》

- 1位 からあげ  
2位 チーズはんぺんフライ  
3位 ハンバーグ

《デザート》

- 1位 やきプリンタルト  
2位 れいとうミカン・ゼリー  
パニラだいふく・りんごシロップづけ  
3位 とうにゅういちごプリン

21日の『浦上そばろ』は長崎県の郷土料理！  
浦上という地域でポルトガル人が、「健康にいい食べ物」として豚肉を食べてもらおうと作ったのがはじまりとされています。やさいをたっぷり入れることがポイント！  
また、「そばろ」とありますが、ひき肉は使わず、豚肉を細切りにし、かまぼこやこんにやく、もやし、にんじん、ごぼうなどいっしょにいけて作ります。

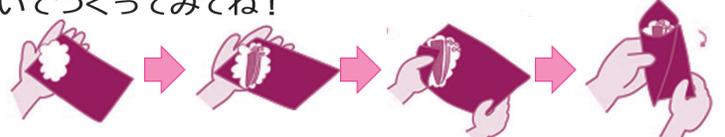


## 2月3日は 節分

節分に縁起のよい方角「恵方」を向き、無言で太巻きを丸かじりすると、その年は病気や災害で苦しむことなく過ごすことができるといわれています。今年の恵方は「西南西」です。もし、恵方巻を食べ終える前にお話ししてしまうと、福が逃げてしまうかも……。よくかんでもぐもぐ食べようね☆

▶▶▶のりまきのつくりかた◀◀◀

のりの左側にごはんをのせ、ごはんの上にキンパ風手巻きごはんの具をのせて、左から右へクルクルまいてつくってみてね！



(献立表をご活用下さい)



## 2月のこんだて予定表

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
3(月)	ごはん	牛乳	【節分メニュー】けんちん汁 あつやきたまご・キンパ風手巻きごはんの具・やきのり	ごはん・こんにやく ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご ぶたにく・のり	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・もやし・たけのこ たまねぎ・ほうれんそう・にんにく・しょうが
4(火)	ココアあげパン	〃	玉ねぎととり肉のミルクスープ ブロッコリーごま風味サラダ・みかんゼリー	パン	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ツナ	たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ・ブロッコリー・みかん
5(水)	ごはん	〃	キャベツのみそ汁・シウマイ(2こ) 肉じゃが	ごはん・シウマイのかわ じゃがいも・しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん
6(木)	<b>熊石小学校1・2年生のリクエストメニュー</b>		エネルギー(kcal) ⑦52 ⊕ 902	たんぱく質(g) ②7.5 ⊕ 33	脂質(g) ②1.1 ⊕ 25.3	野菜量(g) ④49 ⊕ 59
	げんりょうわかめごはん	牛乳	しおラーメン・チキンナゲット(2こ) ヤクルトヨーグルト	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく ぶたにく・ツト・ヨーグルト	もやし・メンマ・にんじん ながねぎ・にんにく
7(金)	ごはん	〃	だいこんとにんじのみそ汁・味付け肉だんご(2こ) ひじきのにも	ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき とりにく・ちくわ	だいこん・にんじん・ながねぎ しめじたけ・グリーンピース
10(月)	ごはん	牛乳	とうふとえのきのみそ汁・いわしのしょうが煮 変わりきんぴら	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし さつまあげ	えのきたけ・ながねぎ・しょうが だいこん・にんじん・さやいんげん
12(水)	ごはん	〃	どさんこ汁・チキンバーグ和風ソースかけ やさいのドレッシングあえ	ごはん・じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	にんじん・だいこん・コーン・ながねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり
13(木)	げんりょうごはん	〃	もやしととうふのスープ・しおやきそば はるまき	ごはん・やきそばめん はるまきのかわ	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト とりにく	もやし・ながねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく
14(金)	<b>野田生小学校5・6年生のリクエストメニュー</b>		エネルギー(kcal) ⑧37 ⊕ 1004	たんぱく質(g) ④32 ⊕ 38.4	脂質(g) ④32.5 ⊕ 39	野菜量(g) ④163 ⊕ 196
	ごはん	牛乳	ポークカレー・とりのからあげ(2こ) ブロッコリーのおからあえ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふんにゅう・とりにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー
17(月)	ごはん	牛乳	はくさいとにんじのみそ汁・肉どうふ こまつなごまあえ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ ちくわ	はくさい・にんじん・ながねぎ・たまねぎ ぶなしめじ・さやいんげん・こまつな
18(火)	バターパン	〃	パンブキンポタージュ・トマトミートオムレツ きのこスパゲティ	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ぶたにく・たまご・ツナ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれんそう ぶなしめじ・しいたけ・えのきたけ・にんにく・トマト
19(水)	ごはん	〃	わかめスープ・トリチリいため・やさいコロッケ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ こうやとうふ・いとがま・とりにく	ながねぎ・コーン・ブロッコリー しょうが・にんにく
20(木)	<b>八雲小学校5年2組のリクエストメニュー</b>		エネルギー(kcal) ⑦96 ⊕ 955	たんぱく質(g) ②1.9 ⊕ 26.2	脂質(g) ④32.5 ⊕ 39	野菜量(g) ④66 ⊕ 79
	げんりょうごはん	牛乳	キムチうどん・レモンとバジルのチキン(2こ) れいとうパイ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	きくらげ・にら・はくさい ながねぎ・にんにく・パイ
21(金)	ごはん	〃	すまし汁・うらかみそばろ・はくさいゆかりあえ	ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・わかめ ぶたにく・さつまあげ・いとがま	しめじたけ・ながねぎ・ごぼう・もやし にんじん・はくさい・きゅうり・ゆかり
25(火)	スライスパン	牛乳	キャベツのコンソメスープ・チキンチャップ だいこんフレンチサラダ・ホワイトクリーム	パン クリーム	ぎゅうにゅう・とりにく	キャベツ・にんじん・パセリ・たまねぎ ピーマン・たけのこ・トマト・だいこん・コーン
26(水)	ごはん	〃	にらじゃがみそ汁・かつおカツ ふきのいためもの・ミニソース	ごはん・じゃがいも しらたき・ごま	ぎゅうにゅう・かつお とりにく・かまぼこ	にら・しめじたけ・ふき たけのこ
27(木)	<b>山越小学校3・6年生のリクエストメニュー</b>		エネルギー(kcal) ⑥47 ⊕ 776	たんぱく質(g) ②23.7 ⊕ 28.4	脂質(g) ④13.6 ⊕ 16.3	野菜量(g) ④137 ⊕ 164
	げんりょうごはん	牛乳	みそラーメン・こまつなのおからあえ のりつくだに	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ・かつおぶし	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ にんにく・ながねぎ・こまつな
28(金)	ごはん	〃	あっさりスープ・ドライカレー かいそうサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ツト・ぶたにく だいたず・わかめ	はくさい・ながねぎ・トマト・たまねぎ ピーマン・りんご・にんにく・キャベツ・きゅうり

## 2月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	656	24.0
中学校	787	28.8

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



今月の八雲産食材は「軟白ねぎ」と「じゃがいも」です。

4日(火)ちょっと早いバレンタイン  
6日(木)ヤクルトヨーグルトをたべてインフルエンザに負けないからだをつくろう！