



2023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							
<p>暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。</p> 													
1		2		3		4		5		6			
小 657 kcal 中 814 kcal		小 707 kcal 中 827 kcal		小 641 kcal 中 799 kcal		小 690 kcal 中 845 kcal		小 740 kcal 中 840 kcal		小 671 kcal 中 833 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(鶏だんご) ・さば焼き魚 ・牛肉と野菜のイタリ-入炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・根野菜のごま汁 ・春巻き ・白菜のなめ苜あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・ハンバーグのソースがけ ・ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・南瓜チーズコロッケ ・ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉揚げパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉のピリ辛焼き ・イタリアン豆腐 	
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉			
赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・のり		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・のり			
緑 にんじん・もやし・こまつな・きやべつ		緑 にんじん・もやし・こまつな・きやべつ		緑 ごぼう・にんじん・突こんにやく・なげき・ほうれんそう・はくさい・なめ苜		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ		緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん			
7		8		9		10		11		12			
小 690 kcal 中 845 kcal		小 671 kcal 中 833 kcal		小 673 kcal 中 816 kcal		小 620 kcal 中 732 kcal		小 682 kcal 中 842 kcal		小 675 kcal 中 763 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・ハンバーグのソースがけ ・ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉揚げパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉のピリ辛焼き ・イタリアン豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、たまご) ・鮭の塩麹焼き ・大根のそぼろ煮 		<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・南瓜チーズコロッケ ・ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・レモンヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・鶏のからあげ ・野菜のごまみそあえ 	
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉			
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モツアレアチーズ・かいそう		赤 牛乳・きなこ・とりにく・ウインナー・焼き豆腐・クリームチーズ		赤 牛乳・たまご・みそ・鮭・ぶたひきにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき			
緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・きゆうり		緑 にんじん・なげき・はくさい・コーン・たまねぎ・しめじ・えだまめ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 にんじん・たまねぎ・なげき・突こんにやく・きやべつ・きゆうり・うめ		緑 なげき・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きやべつ・もやし			
13		14		15		16		17		18			
小 682 kcal 中 842 kcal		小 675 kcal 中 763 kcal		小 729 kcal 中 889 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 kcal		小 622 kcal 中 752 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・揚げぎょうざ(小2、中3) ・ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・たまごとコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・レモンヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・ホッケ焼き魚 ・肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・鶏のからあげ ・野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 	
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・チーズぶたひきにく・モツアレアチーズ・たまご		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・はんぺん・とりにく		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり			
緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 塩メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・きゆうり		緑 にんじん・なげき・はくさい・コーン・たまねぎ・しめじ・えだまめ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 にんじん・たまねぎ・なげき・突こんにやく・きやべつ・きゆうり・うめ			
19		20		21		22		23		24			
小 682 kcal 中 842 kcal		小 675 kcal 中 763 kcal		小 729 kcal 中 889 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 kcal		小 622 kcal 中 752 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・揚げぎょうざ(小2、中3) ・ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・たまごとコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・レモンヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・ホッケ焼き魚 ・肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・鶏のからあげ ・野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 	
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・チーズぶたひきにく・モツアレアチーズ・たまご		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・はんぺん・とりにく		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり			
緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 塩メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・きゆうり		緑 にんじん・なげき・はくさい・コーン・たまねぎ・しめじ・えだまめ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 にんじん・たまねぎ・なげき・突こんにやく・きやべつ・きゆうり・うめ			
25		26		27		28		29		30			
小 682 kcal 中 842 kcal		小 675 kcal 中 763 kcal		小 729 kcal 中 889 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 kcal		小 622 kcal 中 752 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・揚げぎょうざ(小2、中3) ・ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・たまごとコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・レモンヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・ホッケ焼き魚 ・肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・鶏のからあげ ・野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 	
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・チーズぶたひきにく・モツアレアチーズ・たまご		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・はんぺん・とりにく		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり			
緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 塩メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・きゆうり		緑 にんじん・なげき・はくさい・コーン・たまねぎ・しめじ・えだまめ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 にんじん・たまねぎ・なげき・突こんにやく・きやべつ・きゆうり・うめ			
20		21		22		23		24		25			
小 622 kcal 中 752 kcal		小 631 kcal 中 735 kcal		小 759 kcal 中 958 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 kcal		小 622 kcal 中 752 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ 				<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・シルメ-ワ-ヒー ・コーンポタージュ ・肉団子(1人2こ) ・野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 	
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 パン・バター・ごまあぶら・さとう・ごま		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・いわし・みそ・ぶたにく・やきとうふ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ぎゆうりにく・だっしふんにゆう・ヨーグルト		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・とりにく・だんご・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり			
緑 だいこん・なめこ・たまねぎ・にら・はくさい・なげき		緑 塩メンマ・なげき・ほうれんそう・きやべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・きやべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし		緑 だいこん・なめこ・たまねぎ・にら・はくさい・なげき			
26		27		28		29		30		31			
小 646 kcal 中 748 kcal		小 646 kcal 中 767 kcal		小 759 kcal 中 958 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 kcal		小 622 kcal 中 752 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ・五目おこわ ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・さばの生姜煮 ・中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モツアレアチーズ ⇒ 北牛舎 ・牛肉 ⇒ ミナミランチ ・南瓜チーズコロッケ ⇒ アウル ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・もち米 ⇒ 北はるかもち米生産組合からいただきました。 				<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・シルメ-ワ-ヒー ・コーンポタージュ ・肉団子(1人2こ) ・野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・いわしの生姜煮 ・キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック 	
黄 おこわ・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 冷麦・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 パン・バター・ごまあぶら・さとう・ごま		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・さば・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・にく・だんご		赤 牛乳・ぎゆうりにく・だっしふんにゆう・ヨーグルト		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホкке・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・とりにく・だんご・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり			
緑 はくさい・きゆうりにんじん・みかん缶・しいたけ		緑 なげき・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・きやべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし		緑 だいこん・なめこ・たまねぎ・にら・はくさい・なげき			



2月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.9g	31.4g
脂質	21.0g	24.1g
食塩相当量	2.8g	3.4g



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされていました。それで、豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにタンパク質が多く含まれています。