

# 給食センターだより 2月

稚内市学校給食センター 令和 4年 2月発行 (中学校向け)

健康や成長のためには、整った生活リズムを送ることと合わせて、正しい食事・運動・休養（すいみん）をとることが大切です。



◎今月の献立から◎

- ・15日(火)ホットドッグハンバーグには、マイティソースがつきます。
- ・21日(月)鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・22日(火)ポイルブロッコリーサラダには、パックマヨネーズがつきます。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。♧はスプーンの必要な日です。  
 今月は、コーン・じゃがいも・きゅうり・ごぼう・大根・ほっけ・豚肉・鶏肉・味噌・玉ねぎ などがあります。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	火	★コッペパン ★牛乳 ★白菜とベーコンのスープ ★コーンクリームコロッケ ★鶏肉のメキシカンソース	牛乳 ベーコン 鶏肉	白菜 筍 きくらげ 玉ねぎ しめじ 人参	コッペパン じゃがいも
2	水	★ごはん ★牛乳 ★舞茸の味噌汁 ★さばの生姜煮 ★きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 油揚げ さば わかめ	舞茸 ねぎ 人参 きゅうり	ごはん
3	木	★牛乳 ★五目うどん ★ごまとかぼちゃのプチフライ(2個) ★かに風味サラダ	牛乳 鶏肉 ひじき かに風味かまぼこ	ねぎ 人参 干しいたけ ごぼう かぼちゃ	うどん ごま
4	金	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★にらまんじゅう(2個) ★せんべいチャンプルー	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	大根 ねぎ 人参 もやし ピーマン	ごはん かやきせんべい

7	月	★ごはん ★牛乳	★小松菜と高野豆腐の味噌汁 チキンカツ 白菜キムチと竹輪の炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	小松菜 白菜 エリンギ	ごはん
8	火 🍴	★バターパン ★牛乳	★ミネストローネ プレーンオムレツ ★ポテトときのこのバターソース はちみつ&マーガリン	牛乳 ベーコン 卵	きゃべつ コーン 人参 しめじ グリーンピース 玉ねぎ	バターパン じゃがいも はちみつ マーガリン
9	水	★ごはん ★牛乳	★鶏の水炊き ★ほっけの塩焼き ★かぶの漬物	牛乳 鶏肉 昆布 ほっけ 豆腐	白菜 ねぎ えのき茸 かぶ 大根	ごはん
10	木	★牛乳	★塩ラーメン 野菜炒め ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 わかめ えび	ねぎ 人参 もやし ピーマン 筍	ラーメン
14	月	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 ★オオマイ竜田 ★れんこんとごぼうのきんぴら 胚芽ふりかけ	牛乳 豆腐 オオマイ	ねぎ なめこ れんこん ごぼう 人参	ごはん ごま
15	火	★コッペパン ★牛乳	★ポテトコンソメ ホットドッグハンバーグ ★和風サラダ	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー	コッペパン じゃがいも
16	水	★ごはん ★牛乳	★すりみ汁 信田巻き ★麻婆春雨	牛乳 鶏肉 ほっけすりみ 油揚げ	チンゲン菜 人参 ねぎ きくらげ	ごはん 春雨
17	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★親子そうめん ほうれん草のおかか和え	牛乳 卵 鶏肉 かつお節	筍 ねぎ たもぎ茸 ほうれん草	焼きおにぎり 冷麦
18	金 🍴	ナン ★牛乳	★キーマカレー ★海藻サラダ パインスティック	牛乳 豚肉 ひじき 大豆	玉ねぎ 人参 パイン グリーンピース	ナン
21	月	★ごはん ★牛乳	★ふのりと青菜の味噌汁 あじメンチ ★鶏照り丼	牛乳 ふのり あじ 鶏肉	小松菜 ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ	ごはん
22	火 🍴	★バターパン ★牛乳	★クリームシチュー オニオンリング(3個) ポイルブロッコリーサラダ	牛乳	玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー	バターパン さつまいも マヨネーズ
24	木	★牛乳	★広東麺 肉しゅうまい(3個) ナムル	牛乳 豚肉 いか 茎わかめ	白菜 人参 チンゲン菜 切干し大根	ラーメン
25	金	★ごはん ★牛乳	★いも団子汁 さばの味噌煮 大豆の煮物	牛乳 さば ひじき 大豆 竹輪	ごぼう 人参 ねぎ 大根	ごはん いももち
28	月	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 いわしのみぞれ煮 ★プルコギ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ いわし 牛肉	ねぎ 大根 玉ねぎ ピーマン	ごはん

2月平均栄養価 エネルギー778 キロカロリー たん白質 29.4g 脂質 26.2g 炭水化物 95.6g 食塩 3.4g

- ★給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい★  
★献立は予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい★  
★給食費助成の申請をお忘れではありませんか？  
申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

