

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 (小学校向け)

けんこう せいちょう
健康や成長のためには、
おく あ ととの せいかつり ず む
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。
たいせつ



こんげつ こんだて
◎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)とりてりどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- ・22日(火)ポイルブロッコリーサラダには、バ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・だいこん・ほっけ・ぶたにく・とりにく・みそ・たまねぎ などがあります。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき		
			ち にく ね 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	なつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
1	火	★コッペパン ★牛 乳 ★はくさいとベーコンのスープ コーンクリームコロッケ ★とりにくのメキシカンソース	牛乳 ベーコン とりにく	はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ しめじ にんじん	コッペパン じゃがいも
2	水	★ごはん ★牛 乳 ★まいたけのみそしる さばのしょうがに ★きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 あぶらあげ さば わかめ	まいたけ ねぎ にんじん きゅうり	ごはん
3	木	★牛 乳 ★ごもくうどん ごまとかぼちゃのプチフライ かにふうみサラダ	牛乳 とりにく ひじき かにふうみかまぼこ	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう かぼちゃ	うどん ごま
4	金	★ごはん ★牛 乳 ★ぶたじる にらまんじゅう せんべいチャンプルー	牛乳 ぶたにく ツナ とうふ	だいこん ねぎ にんじん もやし ピーマン	ごはん かやきせんべい

7	月	★ごはん ★牛 乳	★こまつなとうふのみそしる チキンカツ はくさいキムチとちくわのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ こうやとうふ	こまつな はくさい 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テー はちみつ&マーガリン	牛乳 ベーコン たまご	きゃべつ コーン にんじん しめじ グリーンピース たまねぎ	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	★とりのみずたき ★ほっけのしおやき ★かぶのつけもの	牛乳 とりにく こんぶ ほっけ とうふ	はくさい ねぎ えのきたけ かぶ だいこん	ごはん
10	木	★牛 乳	★しおラーメン やさしいため ブルーベリータルト	牛乳 ぶたにく わかめ えび	ねぎ にんじん もやし ピーマン たけのこ	ラーメン
14	月	★ごはん ★牛 乳	★なめこのみそしる ★オオマイたつた ★れんこんとごぼうのきんぴら はいがふりかけ	牛乳 とうふ オオマイ	ねぎ なめこ れんこん ごぼう にんじん	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 ★わふうサラダ	牛乳 ベーコン ツナ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ 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	★すりみじる しのだまき ★マーボーはるさめ	牛乳 とりにく ほっけすりみ あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ	ごはん はるさめ
17	木	やきおにぎり ★牛 乳	★おやこそうめん ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 たまご とりにく かつおぶし	たけのこ ねぎ たまぎたけ ほうれんそう	やきおにぎり ひやむぎ
18 	金	ナ ン ★牛 乳	★キーマカレー ★かいそうサラダ パインスティック	牛乳 ぶたにく ひじき だいず	たまねぎ にんじん パイン グリーンピース	ナン
21	月	★ごはん ★牛 乳	★ふのりとあおなのみそしる あじメンチ ★とりてりどん	牛乳 ふのり あじ とりにく	こまつな ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ	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(2こ) ポイルブロッコリーサラダ	牛乳	たまねぎ 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	★かんとんめん にくしゅうまい(2こ) ナムル	牛乳 ぶたにく いか くきわかめ	はくさい にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん	ラーメン
25	金	★ごはん ★牛 乳	★いもだんごじる さばのみそに だいずのにももの	牛乳 さば ひじき だいず ちくわ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん	ごはん いもち
28	月	★ごはん ★牛 乳	★とうふとわかめのみそしる いわしのみぞれに ★プルコギ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ いわし 牛にく	ねぎ だいこん たまねぎ ピーマン	ごはん
2月平均栄養価 エネルギー631 キロカロリー たん白質 24.7g 脂質 22.1g 炭水化物 76.7g 食塩 2.8g						

★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。

