

2月予定献立表

H30年度

埼玉県立春日部高等学校 定時制

日	曜日	献立名		主な材料名				栄養量	
		牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	○	ごはん 鶏肉のパプリカ焼き カラフルサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 メークイン オリーブ油	人参 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン 冷凍コーン 玉葱	783	29.1	
4	月	○	大豆の炊き込みご飯 子持ち沙げたい 温野菜の添え物 白菜と厚揚げの味噌汁	冷凍大豆 生揚げ 牛乳 白味噌 赤味噌 ちりめんじゃこ 昆布 子持ちししゃもフライ	米 強化米 ごま サラダ油 オリーブ油	冷凍ブロッコリー 白菜 冷凍カリフラワー	766	29.9	
5	火	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 玉子焼き 回鍋肉 もやしとわかめの味噌汁	殺菌凍結全卵 豚肉 赤味噌 白味噌 牛乳 調理乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 上白糖 片栗粉 ごま油	人参 青ピーマン キャベツ もやし	817	32.2	
6	水	○	麻婆もやし丼 かぼちゃのサラダ 青梗菜と油揚げの味噌汁	豚肉 赤味噌 ロースハム 昆布 油揚げ 白味噌 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	人参 冷凍かぼちゃ レーズン 冷凍チンゲン菜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ もやし	859	30.5	
7	木	○	豚肉と玉葱のうどん さつま芋とねぎのかき揚げ	豚肉 油揚げ 卵 昆布 牛乳	冷凍うどん さつま芋 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 冷凍コーン	777	25.0	
8	金	○	ごはん ヘルシーハンバーグ 粉ふきいも 人参のグラッセ 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 卵 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 バン粉 きび砂糖 じゃが芋 パター	人参 玉葱 大根	972	36.4	
12	火	○	親子どん きしゃべつの子マヨ和え 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 卵 ほくしささみ水煮 ひよこ豆 油揚げ 白味噌 昆布 赤味噌 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 キャベツ	760	31.8	
13	水	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 揚げ魚の野菜あんかけ 豚汁	ホキ 豚肉 白味噌 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 サラダ油	人参 赤ピーマン 玉葱 ごぼう ゆでたけのこ 干し椎茸 大根 ヤングコーン ねぎ	820	35.5	
14	木	○	ごはん 鶏肉のから揚げ きしゃべつのごま風味サラダ 茶碗蒸し	鶏肉 卵 ほくしささみ水煮 鶏肉 牛乳	米 強化米 片栗粉 薄力粉 ごま サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 キャベツ	1029	39.0	
15	金	○	玉子チャーハン バターじゃが 大根としめじのスープ	殺菌凍結全卵 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油 バター	小松菜 人参 玉葱 大根 味付けザーサイ 冷凍しめじ きくらげ	790	24.7	
18	月	○	ごはん 白菜の煮浸し 鶏肉の柚子こしょう焼き にらと玉子の味噌汁	鶏肉 豚肉 卵 白味噌 牛乳 昆布	米 強化米 ごま	パセリ 小松菜 人参 にら 白菜	776	33.8	
19	火	○	さつま芋ご飯 鱈の味噌煮 豚肉のケチャップ炒め わかめ玉子スープ	鱈 白味噌 豚肉 卵 牛乳 カットわかめ	米 強化米 さつま芋 きび砂糖 片栗粉 ごま サラダ油	チンゲン菜 生姜 梅干し 玉葱 もやし ねぎ	889	39.3	
20	水	○	もやしラーメン 手作り揚げぎょうざ	豚肉 なんと 豚肉 牛乳	冷凍中華めん ぎょうざの皮 きび砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	人参 にら 玉葱 もやし キャベツ ねぎ	847	35.7	
21	木	○	チキンカレー きしゃべつのかっぱ漬和え	鶏肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 ごま油 メークイン サラダ油 カレールウ	人参 にんにく 生姜 かっぱ漬 冷凍しめじ 玉葱 ソニオン 福神漬 キャベツ	913	25.5	
22	金	○	ごはん 手作りかつおふりかけ 大根と鶏肉の煮物 大豆の磯煮 小松菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 冷凍大豆 油揚げ ひじき 木綿豆腐 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 サラダ油	人参 小松菜 大根	725	26.6	
25	月	○	ごはん 鶏肉の塩焼き 青菜の煮浸し 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白味噌 赤味噌 牛乳 昆布	米 強化米	小松菜 人参 切干し大根 白菜	795	31.9	
26	火	○	白菜のうどん 春菊のかき揚げ ゆで卵	豚肉 油揚げ 冷凍大豆 卵 昆布 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 春菊 白菜 玉葱 ねぎ 冷凍コーン	715	30.5	
◎ 献立は、材料の都合で変更することがありますが、ご了承ください。							学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
							今月の平均	825	31.6

節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

大豆が変身していくよ!

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

★定時制の給食の基準は、高校生が1日に必要な栄養の1/3が取ることでできるように考えて作られています。栄養満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!