



2月予定献立表



日 曜	献立名	1材料 kcal 脂質 g	たんぱく質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
				1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
2月	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 ごまネーズサラダ はっかつ汁 節分豆 〈食育の日献立〉	778 22.5	30.8 2.5	いわし ちくわ 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 干ししいたけ 白菜 ねぎ オレンジ	ご飯 あげ駄 すいとん	マヨネーズ ごまドレッシング	全中3年 西成田
3火	チョコレートパン ハーブチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ ★日中★	803 27.3	25.1 4.1	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー パセリ パブリカ 人参	カリフラワー セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ	ドレッシング 米油	
4水	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) もやしの中華和え みたらしだんご ★成東小★	808 20.1	37.4 3.6	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 片栗粉 みたらし団子	ドレッシング 米油 ごま油	
5木	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ 里芋のそぼろ煮 にらたまスープ	864 34.1	31.9 3.0	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	米油 ごま油	東向中・二中3年 日中3年・成中3年
6金	とみや米のごはん 揚げぎょうざ(3個) 茎わかめの炒め煮 呉汁 ヨーグルト	807 23.0	27.4 2.6	豚肉 大豆 みそ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 にら	れんこん 枝豆 大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 小麦粉	米油	富中・東向日 日中3年
9月	とみや米のごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーとツナのサラダ のっぺい汁	842 28.2	36.2 2.6	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 干ししいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー 里芋 片栗粉	米油 ドレッシング	
10火	横割り丸パン スラッピー・ジョー コブサラダ 白花豆のポターージュ 〈世界味めぐり…アメリカ〉	911 31.5	43.2 4.3	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 卵 ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パブリカ ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター 生クリーム ドレッシング	
12木	とみや米のごはん かつおフライみそソースがけ れんこんのきんぴら うーめん入りたまごスープ	804 22.3	29.5 3.3	かつお みそ さつま揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	れんこん えのきたけ 干ししいたけ 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 うーめん 片栗粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	米油 ごま	
13金	とみや米のごはん 肉みそ 白菜のかつおマヨ和え おじゃがもち汁	731 19.2	30.4 2.9	豚肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン	玉ねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 いも団子 こんにゃく	米油 マヨネーズ	西成田
16月	ビビンバ(とみや米の麦ごはん 肉炒め ナムル) みそ野菜スープ ミルメークコーヒー ★富中★	843 25.6	35.3 3.6	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも ミルメークコーヒー	米油 ラー油 ごま油 ごま	
17火	ミルクパン 鶏肉のレモンソースがけ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	887 34.1	36.1 4.3	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ 人参	レモン 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	
18水	とみや米のごはん さばの竜田揚げ こんにゃくと鶏肉のみそ煮 白湯スープ  ほねにきをつけましょう	751 21.5	30.9 3.0	さば 鶏肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	ごぼう 生姜 もやし キャベツ	ご飯 片栗粉 砂糖 マロニー こんにゃく	米油	
19木	とみや米のごはん おろし豆腐ハンバーグ 肉じゃが 油麩のみそ汁	750 19.2	30.3 3.1	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参	大根 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 あげ駄 じゃがいも こんにゃく	米油	日中・成中1.2年 二中1.2年.特支
20金	とみや米のごはん オムレツの和風あんかけ ひじきの炒り煮 生姜入り豚汁	752 21.6	30.9 3.8	卵 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ざやいんげん	舞茸 大根 白菜 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	米油	日中
24火	バターロールパン トマトソース肉団子(3個) きのこのクリームペンネ 具だくさんポトフ	889 32.0	38.4 4.3	鶏肉 ベーコン ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ かぶ	パン マカロニ じゃがいも パン粉	オリーブオイル 生クリーム	
25水	とみや米のごはん 納豆 ほうれんそうのり酢和え おでん	785 26.5	32.1 3.6	ツナ 豚肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 納豆	牛乳 のり 昆布	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 大根	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま	
26木	ポークカレーライス (とみや米の麦ごはん ポークカレー) 海そうサラダ お祝いゼリー 〈卒業お祝い献立〉	802 20.1	25.8 3.1	豚肉	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ 昆布 ふのり	人参 トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃがいも お祝いゼリー	米油	
27金	とみや米のごはん いわしのかば焼き 筑前煮 なめこ汁  ほねにきをつけましょう	739 20.7	29.4 2.7	いわし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ざやいんげん	ごぼう れんこん なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	米油	富中 二中1.2年.特支

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	808	830
たんぱく質(g)	32.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.0	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満



今月の目標 健康によい食習慣について考えよう。

好き嫌いや食べる時間など、毎日の小さな積み重ねが体づくりにつながっていきます。小中学生のうちは、苦手な食べ物にもチャレンジして、できるだけ多くの食べ物や料理に触れ、バランスよく食べることが大切です。正しい知識をもって、自分の健康を守っていきましょう。

〈食育の日献立〉 2日・『節分』

2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。病気や災いなどを鬼に見立て、豆をまくことで鬼(災い)を追い払い、良いことを引き込むという、古くから伝わる日本の風習です。また、大豆には体をつくるたんぱく質やお腹の中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。給食の節分豆を食べて、1年間元気にすごしましょう！



〈世界味めぐり〉 10日・アメリカ

スラッピー・ジョーは、サンドイッチのような料理で、ひき肉やトマトを煮込んだ具材を、パンにはさんで食べます。コブサラダは、ハリウッドのレストランのコブさんという人が、残った食材で作ったサラダが始まりとされています。本当は、具材を細かく切って、しま模様にいるどり良く盛り付けて、食べるときに全体を混ぜるのですが、給食では具材を混ぜ合わせてお届けします。野球の大谷選手やバスケの河村選手が活躍するアメリカの料理、楽しんで食べてくださいね。

〈リクエスト献立〉
3日、4日、16日

★学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

あなたの好きな給食は？

〈今月の地場産品(予定)〉
・富谷市産・米
・宮城県・牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 卵 パブリカ 白菜 ねぎ きゅうり なめこ パン(県産小麦粉50%使用)

〈26日・卒業お祝い献立〉

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間の給食はいかがでしたか？いよいよ富谷市の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを活かし、健康で充実した毎日を送ってくださいね。

