

2月 予定献立表



日	曜	献立名	Kcal - 蛋白質		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
			脂質 g	塩分 g	1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
3	月	ご飯 いわしの甘露煮 ひじきと大豆の炒り煮 えのきたけのみそ汁 福豆 ＜食育の日献立＞	782 21.8	34.9 3.0	いわし 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖	米油	
4	火	米粉パン ハムカツ カラフルサラダ パンキンポタージュ レモンソーダゼリー	909 32.2	33.0 3.4	ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ 赤ピーマン かぼちゃ	カリフラワー 黄ピーマン 玉ねぎ	パン レモンソーダゼリー パン粉	米油 ドレッシング	富中3年・二中3年 日中3年・成中 東向中3年
5	水	ご飯 えびしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 春雨スープ	755 19.4	27.9 3.3	えび たら 豚肉 ハム	牛乳	赤ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	
6	木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 刻み麩のみそ汁 アセロラゼリー	747 19.9	22.6 3.1	ちくわ みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草 人参	もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 麸 小麦粉 アセロラゼリー	米油 ごま	富中3年・二中3年 日中3年・成中 東向中3年
7	金	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス ★日中★	836 19.7	31.0 3.9	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 には	桃 みかん りんご ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油	
10	月	ご飯 だし巻き卵 里芋のそぼろ煮 すいとん汁	782 17.4	31.9 2.9	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 グリンピース ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 すいとん	米油	
12	水	ご飯 あじの塩焼き すき昆布の炒り煮 ひきな汁 オレンジ	686 14.3	31.0 2.7	あじ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干しいたけ 大根 ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖	米油	富中3年 東向中・成中
13	木	ミルクパン ハンバーグ 海藻サラダ コーンポタージュ ★成中★	871 34.1	30.4 4.4	鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム チーズ	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン パン粉	ごま バター	日中
14	金	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしのごま酢和え 小松菜のみそ汁 ★成東小★	737 22.3	29.4 2.8	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり ねぎ 生姜	ご飯 砂糖	ごま	日中
17	月	ご飯 鮭の幽庵焼き 切干大根の炒り煮 せんべい汁	720 17.4	33.4 3.2	鮭 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参	切干大根 干しいたけ ゆず ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 せんべい	米油	二中
18	火	ココアパン チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ(クラス用ドレッシング) 冬野菜のポトフ	824 31.7	30.9 3.7	卵 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ かぶ	パン じゃが芋 でん粉	ドレッシング	二中
19	水	ご飯 春巻き パンバンジーサラダ にら玉スープ ヨーグルト	842 24.6	27.2 3.4	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 には	きゅうり もやし 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	ご飯 でん粉 春雨 小麦粉	米油 ドレッシング	
20	木	ご飯 甘酢肉団子(2個) 白菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	714 19.3	24.1 3.2	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋 パン粉	ごま油	富中1年 202
21	金	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち ★東向小★	905 28.6	30.4 3.5	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖 アイスもち	米油 ごま油 ごま ラー油	
25	火	食パン ブルーベリージャム 赤魚のトマトソース焼き 野菜とツナのソテー オニオンスープ	709 21.5	34.2 3.8	赤魚 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	生姜 玉ねぎ コーン キャベツ	パン ブルーベリージャム	米油 バター	
26	水	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 豚汁 ★明石小★	819 24.2	32.7 3.2	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	れんこん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油	
27	木	メロンパン ハーブチキン 枝豆とコーンのソテー ABCマカロニスープ ★富小★	983 46.6	33.0 4.2	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ	米油 バター	
28	金	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ ★富中★	906 20.3	24.0 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋	米油	

※ 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、学校だ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)	807	830
たんぱく質(g)	30.1	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.2	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の地場産品(予定)

- ・ごめ(富谷市) ・トマト(富谷市)
- ・もやし(富谷市)

今月の目標 食生活を見直しましょう

健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。
しかし、好き嫌いが多かったり、ファーストフードやインスタント食品をよく食べる、味の濃いものを好む、といった偏った食生活は、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。
みなさんの毎日の食生活を見直してみよう。

食育の日献立・・・3日 テーマ・・・『節分』

2月3日は節分です。「節分」という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を「節分」と呼ぶようになりました。
「節分」の日には、豆まきをして前年の邪気(鬼)を追い払い、福を呼び込みます。豆は年の数、あるいは1つ加えた数を食べます。「年とり豆」と言い、食べると健康で過ごせると言われています。豆の他、鬼を払うため鬼が嫌う「ひいらぎ」の枝に「いわし」を立てておくと、鬼が逃げていきます。これは、古くから続く食文化です。ぜひ、豆やいわしを食べて、みなさんがこの1年も病気をせず、福を呼び込み、楽しい1年になりますように。

