

# 2月 予定献立表

日 曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 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 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	
1 月	ご飯 キャベツメンチカツ (クラス用ソース) もやしのごま酢和え 豚汁	817 25.3	27.5 3.2	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	米油 ごま	
2 火	ソフトパン 宮城県産銀鮭のトマトソースかけ チーズ入りコールスローサラダ ホワイトシチュー	962 41.3	43.0 4.9	鮭 レンズ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パン 砂糖 ジャガイモ	米油 ドレッシング	富中3年・二中3年 日中3年・成中3年 東向中3年
3 水	ご飯 いわしのフライ (クラスしょうゆ) 豚肉とごぼうのみそ煮 かきたま汁 福豆 ＜食育の日献立＞	770 21.5	31.1 2.8	豚肉 みそ 豆腐 卵 いわし 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	米油	
4 木	米粉パン アンサンブルエッグ (クラス用ケチャップ) 枝豆とコーンのソテー 冬野菜のポトフ	720 24.8	34.2 3.1	卵 ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ 大根	パン ジャガイモ	バター	富中3年・二中3年 日中3年・成中3年 東向中3年
5 金	ご飯 かにしゅうまい (2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華スープ	754 20.5	28.4 3.7	豚肉 ハム なんと 豆腐 たら かに	牛乳	赤バブリカ 人参 チンゲン菜	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 干しいたけ メンマ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	米油 ごま油	
8 月	ご飯 そぼろ丼の具 ブロッコリーのおかか和え みそけんちん汁	743 18.5	32.0 3.4	鶏肉 豚肉 卵 ツナ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油 ごま油	
9 火	レーズンパン タンドリーチキン きのこスパゲティ コーン卵スープ	817 23.0	34.4 5.4	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ピーマン 人参	にんにく レモン 玉ねぎ エリンギ ねぎ マッシュルーム えのきたけ レーズン コーン	パン スパゲティ でん粉	オリーブオイル	富中3年 東向中・日中
10 水	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	890 19.6	34.4 3.2	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	人参 なら	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	東向中・日中
12 金	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 芋煮汁	801 22.6	32.7 3.2	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油 ごま ごま油	
15 月	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 ★成小★	889 20.3	24.0 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	米油	二中・成中
16 火	ツイストパン トマトオムレツ ジャーマンポテト パスタスープ アセロラゼリー	844 29.5	27.9 4.0	卵 ベーコン ウインナー 鶏肉	牛乳	パセリ トマト 人参	玉ねぎ キャベツ	パン ジャガイモ スパゲティ アセロラゼリー	バター	二中
17 水	ご飯 いかのかりんとう揚げ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	801 19.4	31.1 3.5	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ 生姜	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 ジャガイモ	米油	
18 木	チョコレートパン ハーブチキン 海藻サラダ ミネストローネ ★二中★	939 39.4	32.6 4.9	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 昆布	人参 トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ	パン ジャガイモ マカロニ	ごま	
19 金	ご飯 甘酢肉だんご (2個) 茎わかめの五目炒め ワンタンスープ	740 20.7	26.1 3.3	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	干しいたけ メンマ もやし ねぎ 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 米油	
22 月	仙台牛ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ モチクリームアイス ★成中★	960 35.1	29.1 3.6	仙台牛肉 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 モチクリームアイス	米油 ラー油 ごま ごま油	
24 水	ご飯 笹かまぼこの葱ソースかけ 筑前煮 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	793 15.3	32.9 3.5	笹かまぼこ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 さやいんげん	ねぎ ごぼう れんこん	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ	米油	富中1.2年
25 木	ご飯 豚肉のアップルソースかけ かぼちゃの煮物 おじゃがもち汁	783 19.6	25.2 2.7	豚肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参	りんご 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 おじゃがもちボール		
26 金	ご飯 赤魚のピリ辛あんかけ 春雨サラダ チンゲン菜と卵のスープ	844 24.4	30.7 3.6	赤魚 ハム 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	

※ 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、学校日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)	24.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.6	2.5未満

## 今月の目標 食生活を見直しましょう

毎日の食事は、生きていくために必要不可欠ですが、好きなものを好きな時に好きなように食べていると、栄養素の偏りが心配です。みなさんが家庭科で勉強した6つの食品群からまんべんなく食品をとることを心がけましょう。

## 食育の日献立・・・3日

テーマ・・・『節分』



節分は立春の前日で冬から春への季節の変わり目の行事です。そして、今年は124年ぶりに2月2日が節分になります。立春は「2月4日」に固定されたものではなく、3日から5日に変わることがあるので、節分も2日から4日に変わります。来年は3日に戻りますが、2025年から4年ごとに2日が節分になるそうです。2日は、休みの学校があるため、節分の給食は全校ありの3日にしました。

★学校名★印は、リクエスト献立です。