

# 2月予定献立表

日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (月)	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 芋煮汁	ぎゅうにゅう さば とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま でんぶん さといも ごまあぶら	612	25.9	成東小
2 (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	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウィンナー とりにく	たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ	パン バター じゃがいも スパゲティ	573	21.1	
3 (水)	ご飯 いわしのオレンジ煮 ツナ入りおひたし 大根のみそ汁 福豆 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう いわし ツナ あぶらあげ とうふ みそ だいず	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ オレンジ	ごはん ふ	572	27.3	成東小
4 (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★	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン こんぶ	きゅうり たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン ごま じゃがいも マカロニ あんにとらふ	694	25.8	
5 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	もも みかん りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん さとう でんぶん しょうぶつゆ ごまあぶら	688	27.0	あけ小3.4年 明小
8 (月)	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	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん さとう でんぶん しょうぶつゆ じゃがいも	553	24.3	
9 (火)	背割りソフトパン ロングウィンナー (クラス用ケチャップ) カラフルサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パン ドレッシング しょうぶつゆ じゃがいも	682	25.2	利支6年
10 (水)	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	ぎゅうにゅう たら かに ぶたにく ハム なた とうふ	にんにく パプリカ たけのこ まいたけ えだまめ にんじん ほししいたけ メンマ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら パンこ	610	23.8	
12 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま さといも パンこ こむぎこ	618	21.8	東向小 利支
15 (月)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	りんご かぼちゃ にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう おじゃがもちボール	640	22.6	
16 (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	ぎゅうにゅう さけ チーズ レンズまめ とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん グリンピース	パン しょうぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	707	32.3	日小
17 (水)	仙台牛びんば ★成中★ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ モチクリームアイス	ぎゅうにゅう せんだいぎゅうにゅう みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう しょうぶつゆ ラーゆ ごまあぶら ごま モチクリームアイス	817	25.5	
18 (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	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ぶたにく ベーコン チーズ	コーン えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン バター じゃがいも	572	27.4	富小・あけ小 成小・明小 利支5.6年
19 (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	ぎゅうにゅう あかう ハム たまご	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	ごはん でんぶん しょうぶつゆ はるさめ ごまあぶら さとう	661	25.3	
22 (月)	ご飯 いかのかりんとう揚げ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース こまつな ねぎ しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ さとう じゃがいも	624	25.5	富小 日小
24 (水)	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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ツナ かつおぶし とうふ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ ブロッコリー グリンピース にんじん ごぼう だいこん	ごはん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら さといも	581	26.0	
25 (木)	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★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ さとう しょうぶつゆ ゼリー じゃがいも	693	19.2	あけ小・成小 成東小
26 (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	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ きわかめ ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ メンマ もやし たまねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら ごま ワンタン	607	22.9	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

## 食育の日こんだて・3日

テーマ『節分』



### 今月地場産品(予定)

・こめ トマト もやし (富谷市)

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	639	650
たんぱく質 (g)	24.9	21.1~32.5
脂質 (g)	21.0	14.4~21.6
塩分 (g)	2.7	2未満

### 今月のもくひょう

献立に関心を持ちましょう

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。



料理名と一緒に、使われている食品に関心を持って献立表を見るようにしましょう。そして、給食だけではなく、毎日の食事も偏りなく食べることができているかをチェックしてみましょう。