

★学校名★印は、リクエスト献立です。

# 2月予定献立表



2022年:中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	I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	火	背割りソフトパン ロングウインナー (クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 パンプキンポタージュ	923 37.4	32.6 3.7	ウインナー ベーコン とりにく	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	パン ジャがいも	バター 米油	全中3年 日中特支
2	水	ご飯 いわしのオレンジ煮  ほねにきをつけましょう 豚肉とごぼうのみそ炒め いももち汁 福豆 ★ <b>食育の日献立</b> ★	764 19.2	31.1 2.5	いわし 豚肉 みそ 油揚げ 大豆	牛乳	人参	ごぼう 大根 ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖	米油	
3	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のバターソテー 豚汁 ★ <b>明小★</b>	763 22.8	35.9 2.6	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	エリンギ しめじ コーン ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 でん粉 ジャが芋	米油 バター	全中3年 日中特支
4	金	ご飯 さばのみそ煮 里芋のそぼろ煮 かきたま汁	805 26.1	36.0 3.6	さば みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	米油	
7	月	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ ヨーグルト ★ <b>富中・二中★</b>	840 20.4	28.3 3.4	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャが芋	米油	日中
8	火	チョコレートパン ハーブチキン ジャーマンポテト ABCマカロニスープ ★ <b>日小★</b>	877 39.9	30.0 4.1	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン ジャがいも マカロニ	バター 米油	
9	水	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツのヨーグルト和え	824 19.4	34.1 3.2	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 なら	パイン りんご みかん ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	富中3年 二中・東向中3年
10	木	ご飯 豚肉だいこん ほうれん草とブロッコリーのごま和え 野菜のみそ汁 《 <b>実習生の献立</b> 》	726 19.8	30.1 3.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	大根 ねぎ しめじ もやし ごぼう 白菜	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	東向中3年
14	月	ピピンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち ★ <b>東向小・成小★</b>	831 26.8	30.4 3.6	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 ラー油 ごま油 ごま	
15	火	ミルクパン 鶏肉のアップルソースかけ コロコロサラダ たっぷり野菜の豆乳スープ 《 <b>実習生の献立</b> 》	897 38.8	37.4 3.9	鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 ほうれん草	りんご 枝豆	パン 砂糖 さつまいも	マヨネーズ オリーブオイル	
16	水	豚丼 (ご飯 豚丼の具) 白菜のおかか和え レモンソーダゼリー	773 16.7	30.4 2.4	豚肉 かつお節	牛乳	人参	白菜 もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース	ご飯 砂糖 レモンソーダゼリー	米油	
17	木	ご飯 揚げぎょうざ (3個) もやしの中華和え みそワタンスープ	758 23.9	24.0 2.1	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 なら	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン 小麦粉	米油 ごま油 ごま	東向中1.2年
18	金	ご飯 野菜コロッケ (クラス用ソース) 厚揚げのみそ炒め 冬野菜のみそ汁	802 24.9	26.8 3.0	豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜 玉ねぎ コーン グリンピース	ご飯 ジャがいも パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	米油	東向中1.2年
21	月	ご飯 いかのカレー焼き 五目きんぴら わかめとじゃが芋のみそ汁	671 14.7	33.1 2.9	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 ジャがいも	米油 ごま油 ごま	富中1.2年 成中1.2年
22	火	米粉フォカッチャ まめまめドライカレー コールスローサラダ ポトフ	730 25.0	37.1 4.0	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 大根	パン 砂糖 ジャがいも	米油 ドレッシング	
24	木	ご飯 五目厚焼き卵のそぼろあんかけ ひじきとれんこんの炒り煮 すいとん汁	762 19.1	30.3 3.6	卵 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	れんこん 枝豆 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ しいたけ グリンピース	ご飯 砂糖 でん粉 すいとん	米油	日中
25	金	ご飯 みそそぼろ もやしのごま酢和え いものこ汁	749 21.2	36.8 2.5	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 グリンピース もやし きゅうり ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋	米油 ごま	
28	月	ご飯 あじの塩麹焼き  ほねにきをつけましょう 油麩入り肉じゃが 根菜のみそ汁	760 19.1	34.9 3.5	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 ジャがいも 砂糖 ふ 里芋	米油	富中 二中

※ 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。

エネルギー(Kcal)	今月の平均値	基準値
たんぱく質(g)	32.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

### 今月の地場産品(予定)

- ・富谷市・米
- ・宮城県・卵 麦 豚肉 わかめ



### 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ましょう。



### 食育の日献立..2日 テーマ...『節分』

2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。  
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは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を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

### ～ お知らせ ～

米飯を中心とした日本型食生活を通し「地域の食文化を知る」「郷土への関心を深める」「SDGsへの取り組み」等の、教育的効果を一層上げるため、これまで週3、5回としていた米飯給食を、2月から週4回実施することになりました。  
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。