

2月予定献立表



日	曜	献立名 ★学校名★印は、リクエスト献立です。	1群		2群		3群		4群		5群		6群		給食なしの学校
			たんぱく質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む							
1	水	ガルパンゾ入りう (受) かれーライス (麦ご飯 ガルパンゾ入りう (受) かれー) 海藻サラダ ミルメークココア ★日中・あけ小★	鶏肉 うずらの卵 ひよこ豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ れんこん りんご	ご飯 麦 ジャが芋 ミルメークココア	ごま 米油							東向中特支 日中特支
2	木	ご飯 だし入り厚焼き卵 はりはり漬け すき焼き煮	卵 豚肉 豆腐	牛乳 すき昆布	人参 春菊	切干大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖	米油							全中3年 西成田
3	金	ご飯 いわしのかば焼き風 ほねにきをつけましょう <食育の日献立> すき昆布の炒り煮 油麩入りはっと汁 宮城県産大豆の蜜煮	いわし 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 すき昆布	人参	もやし 大根 ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 あぶら駄 すいとん でん粉	米油							
6	月	わかめご飯 いわしのごまみそ煮 きんぴらごぼう 豚汁 ★西成田教室★	いわし みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油 ごま ごま油							
7	火	米粉フォカッチャ 甘酢肉団子 (3個) 塩焼きそば チンゲン菜のスープ	えび いか 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく たけのこ えのきたけ もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ	パン 焼きそば麺 パン粉	米油 ごま油							
8	水	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) ごまネーズサラダ	ちくわ 鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロccoli 赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ グリンピース コーン 黄パプリカ	ご飯 ジャが芋	マヨネーズ ごま 米油 ドレッシング							
9	木	ご飯 豚肉のコリアン焼き 荳わかめのオイスターソース炒め 中華たまごスープ	豚肉 鶏肉 笹かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 荳わかめ	人参 チンゲン菜	生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油							二中・東向中 成中3年
10	金	ご飯 揚げぎょうざ (3個) もやしのピリ辛炒め 豚肉と大根のスープ	豚肉 ハム	牛乳	人参 なら スリムねぎ	もやし ねぎ 大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ビーフン 小麦粉	米油 ごま油							二中(2の3の有り) 東向中
13	月	ご飯 ソースカツ キャベツのおかか和え こづゆ <日本味めぐり…福島県>	豚肉 かつお節 ほたて	牛乳	人参	レモン キャベツ もやし 干しいたけ きくらげ	ご飯 砂糖 里芋 駄 パン粉 小麦粉	米油							
14	火	ミルクパン コールスローサラダ ポークビーンズ チョコプリン <世界味めぐり…アメリカ>	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり パプリカ コーン にんにく 玉ねぎ	パン ジャが芋 砂糖 チョコプリン	米油 ドレッシング							
15	水	ご飯 さばのみそ煮 肉じゃが かきたま汁 ★明石台小★	さば みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 ジャが芋 砂糖 でん粉	米油							
16	木	ご飯 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 五目豆 どさんこ汁 《実習生の献立》	豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参	干しいたけ えのきたけ ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャが芋 パン粉	米油 バター							
17	金	ご飯 ハーブチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ いちごヨーグルト ★富小・成東小★	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 パセリ	カリフラワー パプリカ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 マカロニ	米油 ドレッシング							
20	月	キムタクご飯 (ご飯 キムタクご飯の具 韓国味付けのり) 米粉ワントンスープ アセロラゼリー	豚肉 大根 鶏肉	牛乳 韓国のり	人参 チンゲン菜	キムチ たくあん ねぎ もやし メンマ 生姜	ご飯 米粉ワントン アセロラゼリー	ごま油 ごま							富中
21	火	バターロールパン ピンクサーモンのレモン焼き 《実習生の献立》 小松菜とコーンのサラダ ポトフ ほねにきをつけましょう	ます かつお節 ウインナー	牛乳	小松菜 人参 ブロccoli	きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	パン 砂糖 ジャが芋	ドレッシング 米油 オリーブオイル							成中1.2年
22	水	ご飯 かに玉 カラフル焼きビーフン ごまみそスープ	卵 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 赤パプリカ 小松菜	にんにく キャベツ 黄パプリカ 玉ねぎ もやし コーン グリンピース	ご飯 ビーフン ジャが芋	米油 ごま油 ごま							日中
24	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	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら	桃 みかん りんご レモン 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							
27	月	ご飯 みそそぼろ もやしのごま酢和え いももち汁	豚肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	牛乳	人参	生姜 グリンピース もやし きゅうり 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 いも団子	米油 ごま							富中
28	火	チョコレートパン 鶏肉の照り焼き ポテトのチーズ煮 ミネストローネ ★東向小★	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖 でん粉 ジャが芋 マカロニ	バター オリーブオイル							東向中特支

※ 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)	776	830
たんぱく質(g)	31.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

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>>…3日『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。3日の給食は、「いわしのかば焼き」です。また、ほんのり甘い「県産大豆の蜜煮」を付け合わせ、みなさんの健康を願う献立にしました。(給食の豆はまかないでくださいね(人_)-☆)

<<13日・日本味めぐり…福島県>>

宮城県の南隣にある県で、小学校の修学旅行で訪れる学校もあり身近に感じている人も多いのではないのでしょうか。「こづゆ」は、特に、お祝いの席で食べられる汁物です。具材の里芋と人参は、末広がりの意味でいちよう切りにするそうです。乾燥したホタテでだしをとり、豆麩やキクラゲなどの具が特徴的です。「ソースカツ」は主に会津地方の郷土料理です。キャベツのおかか和えと共に、ごはんにのせて食べてもおいしいですよ。

<<14日・世界味めぐり…アメリカ>>

アメリカの代表的な家庭料理「ポークビーンズ」。豚肉と大豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカでは、缶詰なども出回っているほどポピュラーです。トマトは加熱すると味がでるので、煮込み料理によく使われる野菜です。「コールスロー」は、ローマ時代から、世界中で食べられているサラダです。

1日・<<ガルパンゾ入りう(受)かれー>>

いつものカレーを少しアレンジして、鉄分の多いうずらの卵や、食物繊維の多い「れんこん、ひよこ豆」を使い、栄養価も、グレードアップしています。ひよこ豆は別名「ガルパンゾ」とも言い、「がんばるぞい」に似ていること、れんこんは穴が開いていて「先を見通せる」験担ぎ(げんかつぎ)の野菜です。受験生への応援の気持ちを込めた献立になっています。



20日・<<キムタクご飯>>

「キムタクご飯」は、長野県の学校給食から生まれた料理です。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、学校の栄養士が考案したのが始まりで、今では、家庭料理としても定着しています。キムチとたくあんをベーコンやお肉と炒め、ごはんに入れて食べます。