

《今月の地場産品(予定)》

・富谷市…米
 ・宮城県…牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 卵 パプリカ
 白菜 ねぎ きゅうり なめこ パン(県産小麦約50%使用)

2月予定献立表

かつ よ てい こん だて ひょう



2026年:小学校

富谷市学校給食センター

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
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (月)	とみや米のごはん いわしのかば焼き 筑前煮 なめこ汁 節分豆 〈食育の日こんだて〉 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ だいず	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも じゃがいも かたくりこ	594	25.5	富小1.2.3.4年
3 (火)	バターロールパン トマトソース肉団子(2個) きのこのクリームペンネ 具だくさんポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ウインナー ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ かぶ えのきたけ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ トマト	パン オリーブオイル なまクリーム マカロニ じゃがいも パンこ	642	28.4	
4 (水)	とみや米のごはん かつおフライみそソースがけ れんこんのきんぴら うーめん入りたまごスープ	ぎゅうにゅう かつお みそ さつまあげ とりにく たまご	にんじん れんこん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう しょうが こんにゃく たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま うーめん かたくりこ パンこ こむぎこ	613	23.2	成小1.2.3.4年
5 (木)	とみや米のごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーとツナのサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく とうふ	しょうが たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう マロニー ドレッシング さといも かたくりこ	650	29.1	
6 (金)	シーフードカレーライス (とみや米のごはん シーフードカレー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だしふんにゅう いか えび	もも みかん パイン レモン たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト	ごはん ゼリー さとう しよくぶつゆ じゃがいも	609	20.5	富小1.2.3.4年
9 (月)	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ 里芋のそぼろ煮 にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース にら ほししいたけ こんにゃく	ごはん かたくりこ しよくぶつゆ ごまあぶら さとう さといも	674	25.9	
10 (火)	ミルクパン 鶏肉のレモンソースがけ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	レモン たまねぎ パセリ セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン かたくりこ しよくぶつゆ さとう バター じゃがいも	637	26.7	
12 (木)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) もやし中華和え みたらしだんご ★成東小★	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいず みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ にら	ごはん ドレッシング しよくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら みたらしだんご	643	30.1	東向小 1.2.3.5.6年 明小
13 (金)	とみや米のごはん オムレツの和風あんかけ ひじきの炒り煮 生姜入り豚汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	まいたけ にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ さといも	574	24.6	
16 (月)	とみや米のごはん さばの竜田揚げ こんにゃくと鶏肉のみそ煮 白湯スープ ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ ベーコン とうふ	ごぼう にんじん しょうが きぬさや キャベツ ほうれんそう もやし こんにゃく	ごはん かたくりこ しよくぶつゆ さとう マロニー	589	25.3	富小1.2.3年
17 (火)	横割り丸パン スラッピー・ジョー コブサラダ 白花豆のポターージュ 〈世界味めぐり・アメリカ〉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ レンズまめ だいず たまご ベーコン しろはなまめ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり パプリカ マッシュルーム パセリ	パン しよくぶつゆ さとう バター じゃがいも なまクリーム ドレッシング	680	33.4	
18 (水)	ピピンパ (とみや米の麦ごはん 肉炒め ナムル) みそ野菜スープ ミルメークコーヒー ★富中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	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 コーン	ごはん むぎ しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま じゃがいも ミルメークコーヒー	658	27.9	松支1.2.6年
19 (木)	とみや米のごはん 納豆 ほうれんそうのり酢和え おでん	ぎゅうにゅう ツナ のり こんぶ ぶたにく ちくわ がんもどき うずらのたまご なつとう	ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	ごはん ごま さとう	622	27.0	
20 (金)	とみや米のごはん 肉みそ 白菜のかつおマヨ和え おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ ピーマン ほししいたけ はくさい もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ マヨネーズ いもだんご	571	24.9	松支5.6年
24 (火)	チョコレートパン ハーブチキン ★日中★ カラフルサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ	パン ドレッシング しよくぶつゆ マカロニ	576	21.8	
25 (水)	とみや米のごはん おろし豆腐ハンバーグ 肉じゃが 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ グリンピース はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ パンこ しよくぶつゆ じゃがいも あげふ	586	25.0	
26 (木)	とみや米のごはん いか天ぷら ごぼうと豚肉の炒り煮 きのこのうすくず汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく たまご	ごぼう にんじん だいこん なめこ ほししいたけ えのきたけ スリムねぎ こんにゃく	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	608	25.3	富小1.2.3.4年
27 (金)	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 ごまネーズサラダ はっと汁	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい オレンジ	ごはん マヨネーズ ドレッシング ごま あげふ すいとん	585	23.8	

※ 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、学校日より等でもご確認ください。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



健康にいい食習慣について考えよう。

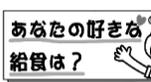
好き嫌いや食べる時間など、毎日の小さな積み重ねが体づくりにつながっていきます。小中学生のうちは、苦手な食べ物にもチャレンジして、できるだけ多くの食べ物や料理に触れ、バランスよく食べることが大切です。正しい知識をもって、自分の健康を守っていきましょう。



《世界味めぐり》 17日…アメリカ

スラッピー・ジョーは、サンドイッチのような料理で、ひき肉やトマトを煮込んだ具材を、パンにはさんで食べます。

コブサラダは、ハリウッドのレストランのコブさんという人が、残った食材で作ったサラダが始まりとされています。本当は、具材を細かく切って、しま模様(いろどり)良く盛り付けて、食べるときに全体を混ぜるのですが、給食では具材を混ぜ合わせてお届けします。野球の大谷選手やバスケの河村選手が活躍するアメリカの料理、楽しんで食べてください。



《リクエスト献立》12日、18日、24日

★学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	617	650
たんぱく質(g)	26.0	21.1~32.5
脂質(g)	20.4	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

《食育の日こんだて》 2日・『節分』

2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。病気や災いなどを鬼に見立て、豆をまくことで鬼(災い)を追い払い、良いことを引き込むという、古くから伝わる日本の風習です。また、大豆には体をつくるたんぱく質やお腹の中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。給食の節分豆を食べて、1年間元気にすごしましょう!

