

2月予定献立表



宮城県産 牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ ねぎ 舞茸 春菊 せり なめこ 麦 パン(県産小麦粉50%使用)

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 |
|-----------|--|---|--|--|-----------------|--------------|----------------------|
| | | 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) | |
| 3 (月) | とみや米のごはん いわしのかば焼き風 筑前煮 油麩ともやしのみそ汁 節分豆 〈食育の日こんだて〉 | 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 ねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし | ごはん しよくぶつゆ さとう さといも あげふ かたくりこ | 599 | 25.2 | |
| 4 (火) | バターロールパン ハムチーズピカタ きのこのソテー コーンポタージュ | ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ひよこめめ だっしふんにゅう | エリンギ しめじ たまねぎ パセリ えだまめ パプリカ にんじん コーン | パン バター しよくぶつゆ じゃがいも なまクリーム | 636 | 24.6 | 日小1~5年 |
| 5 (水) | とみや米のごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のり酢和え 煮込みおでん | ぎゅうにゅう さんま ツナ のり こんぶ みそ ちくわ がんもどき うずらのたまご | ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん しょうが | ごはん ごま さとう | 678 | 29.9 | |
| 6 (木) | ピピンバ(とみや米の麦ごはん 肉炒め ナムル) ABCスープ ★成小★ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン | にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう セロリー たまねぎ キャベツ パセリ | ごはん むぎ しよくぶつゆ さとう ラー油 ごま ごまあぶら マカロニ オリーブオイル | 627 | 27.0 | 富小1.2.4~6年 明小1~4年 |
| 7 (金) | とみや米のごはん チンジャオロースー キャベツの中華和え ごまみそスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ | しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ コーン | ごはん しよくぶつゆ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら ドレッシング | 592 | 29.0 | 東向小1~5年 |
| 10 (月) | とみや米のごはん みそそばろ ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご ひじき とうふ | たまねぎ しょうが グリンピース にんじん もやし きゅうり はくさい えのきたけ チンゲンサイ | ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら | 602 | 29.3 | |
| 12 (水) | とみや米のごはん モウカザメのパンパンソース 切干大根のピリから炒め 中華きのこスープ | ぎゅうにゅう サメ ぶたにく とりにく とうふ | しょうが ねぎ にんにく いら たまねぎ きりほしだいこん チンゲンサイ なめこ しめじ えのきたけ にんじん | ごはん しよくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま | 587 | 28.1 | 富小1~4年 |
| 13 (木) | とみや米のごはん 鶏肉のから揚げ(2個) れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ | にんじん れんこん しめじ ねぎ こまつな | ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも | 593 | 22.9 | 明小 |
| 14 (金) | チキンカレーライス (とみや米の麦ごはん チキンカレー) キャベツとツナのサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひよこめめ チーズ だっしふんにゅう | キャベツ きゅうり コーン りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト | ごはん むぎ ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも | 661 | 24.4 | 丘小・成東小 利支 |
| 17 (月) | とみや米のごはん えびといかのチリソース 中華サラダ 白菜とたまごのスープ | ぎゅうにゅう いか えび ハム わかめ とりにく たまご | にんにく しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ | ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ マロニー ごまあぶら | 586 | 30.5 | |
| 18 (火) | コッペパン 春巻き ペンネミートソース 白玉団子汁 ブルーベリータルト ★日中★ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ | にんにく たまねぎ トマト ピーマン だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ | パン しよくぶつゆ オリーブオイル マカロニ しらたまもち こむぎこ ブルーベリータルト | 698 | 23.1 | 日小1~5年 |
| 19 (水) | とみや米のごはん かつおカツ 厚揚げのオイスターソース炒め 春雨スープ | ぎゅうにゅう かつお ぶたにく きぬあつあげ | ねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし えのきたけ チンゲンサイ しょうが | ごはん しよくぶつゆ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら パンこ | 614 | 23.3 | 富小1~3.5年 利支6年 |
| 20 (木) | とみや米のごはん 鶏肉のトマトソースがけ わかめのごまマヨサラダ エビボールスープ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ えびボール | にんにく たまねぎ トマト もやし はくさい キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ コーン | ごはん しよくぶつゆ さとう マヨネーズ マロニー ごまあぶら ドレッシング | 588 | 29.7 | |
| 21 (金) | 豚丼(とみや米のごはん 豚丼の具) 吉野汁 ミルメークコーヒー | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ | しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ | ごはん しよくぶつゆ さとう さといも かたくりこ ミルメークコーヒー | 593 | 24.2 | あけ小 |
| 25 (火) | チーズパン スペイン風オムレツ グリーンサラダ ソパ・デ・アホ 〈世界味めぐり...スペイン〉 | ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン | ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ピーマン | パン ドレッシング オリーブオイル じゃがいも | 578 | 23.1 | |
| 26 (水) | とみや米のごはん ほねにきをつけましよう じゃがいもとうま煮 秋田だまこ鍋 〈日本味めぐり...秋田県〉 | ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ とりにく | たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう はくさい まいたけ せり | ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう だまこもち こむぎこ パンこ | 632 | 25.9 | |
| 27 (木) | とみや米のごはん 笹かまのお茶揚げ 茎わかめと人参のきんぴら 呉汁 ヨーグルト 〈実習生のこんだて〉 | ぎゅうにゅう ささかまぼこ だいず ぶたにく きわかめ とりにく とうふ みそ ヨーグルト | まっちゃん にんじん だいこん ごぼう ねぎ | ごはん こむぎこ かたくりこ しよくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま さといも | 617 | 25.7 | 利支5.6年 |
| 28 (金) | とみや米のごはん いわしの三平煮 大豆の磯煮 小松菜のみそ汁 | ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ひじき だいず あぶらあげ みそ | にんじん えだまめ こまつな ねぎ | ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも | 580 | 26.0 | 利支1.2年 |

※ 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、学校に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。

今月のもくひょう

健康によい食習慣について考えよう。

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なります。今月は自分の食生活を見直し、健康になるための食習慣について考えてみましょう。

《リクエスト献立・6日、18日》

★ 学校名 ★ 印は、学校からのリクエスト献立です。



《世界味めぐり...スペイン 25日》

スペイン料理は、イベリア半島の山の幸と地中海の海の幸を生かして作られる料理です。スペインはオリーブオイルの生産量が世界一で、スペイン料理には欠かせないものです。25日の給食でもオリーブオイルを使っています。
ソパ・デ・アホは、にんにくスープのことで、「ソパ」が「スープ」、「デ」が「の」、「アホ」は「にんにく」を意味します。元々はスペインの羊飼いが山の中で作った料理だと言われています。残り物の材料で、野外でも作れて、体が温まるように作られた料理だそうです。
給食でスペインを旅した気分になってもらえたら嬉しいです。

《日本味めぐり...秋田県 26日》

だまこ鍋は鶏ガラでだしをとった汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたごはんを団子にしたものが入った、秋田県の冬には欠かせない郷土料理です。秋田県では、子どもの遊び道具「お手玉」を「だまこ」と言い、団子にしたごはんが「お手玉」に似ていることから「だまこ」と呼ばれるようになったとされています。きりたんぼ鍋も有名ですが、だまこ鍋はきりたんぼ鍋の元になった料理だそうです。
具材たっぷり栄養満点の「だまこ鍋」を食べて体を温めてくださいね！

| 平均(単位) | 今月の平均値 | 基準値 |
|--------------|--------|-----------|
| エネルギー (Kcal) | 615 | 650 |
| たんぱく質 (g) | 26.2 | 21.1~32.5 |
| 脂質 (g) | 20.7 | 14.4~21.6 |
| 塩分 (g) | 2.3 | 2未満 |

《食育の日こんだて》...3日『節分』

今年の節分は2月2日です。節分といえは豆まきですが、大豆を煎った福豆をまくことで、病気や災難を引き起こすものを鬼に見立てて払います。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。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
 - カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
 - ビタミンB1.....疲労回復効果
 - 食物繊維.....便秘予防
 - 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖.....便秘予防
 - サボニン.....抗酸化作用*
 - レシチン.....動脈硬化予防*
- *他における有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!