

# 2月 予定献立表



宮城県... 麦 牛乳 豚肉 わかめ 卵 大豆 油麩 茎わかめ  
パプリカ みそ 米粉ワンタン ねぎ 春菊 スリムねぎ

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。	あかのしよひん	みどりのしよひん	きのしよひん	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 (水)	ご飯 いわしのかば焼き風 <食育の日こんだて> 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  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ すきこんぶ だいず	もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ はくさい	ごはん しょくぶつゆ さとう あぶらふ すいとん でんぶん	601	24.8	
				18.2	2.2		
2 (木)	ご飯 豚肉のコリアン焼き 茎わかめのオイスターソース炒め 中華たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ささかまぼこ きわかめ とうふ たまご	しょうが たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	571	26.9	富小1.2.3年 明小
				19.1	2.4		
3 (金)	うずらの卵入りカレーライス ★日中・あけ小★ (麦ご飯 うずらの卵入りカレー) 海藻サラダ ミルメークココア	ぎゅうにゅう わかめ とりにく うずらのたまご ひよこまめ チーズ	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ れんこん りんご トマト	ごはん むぎ ごま しょくぶつゆ じゃがいも ミルメークココア	627	21.2	東向小 (1の1.1.の2. 4年.5の3 のみ有)
				18.1	2.6		
6 (月)	ご飯 ソースカツ <日本味めぐり...福島県> キャベツのおかか和え こづゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ほたて	レモン キャベツ にんじん もやし ほししいたけ きくらげ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも ふ パンこ こむぎこ	564	22.1	
				14.7	2.6		
7 (火)	バターロールパン 《実習生のこんだて》 ピンクサーモンのレモン焼き ほねにきをつけましょう 小松菜とコーンのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ます かつおぶし ウインナー	こまつな きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー だいこん	パン ドレッシング じゃがいも しょくぶつゆ オリーブオイル さとう	586	26.1	日小2.4.6年
				25.1	3.2		
8 (水)	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 《実習生のこんだて》	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず こんぶ ぶたにく みそ	ほししいたけ えのきたけ はくさい コーン ごぼう にんじん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん バター しょくぶつゆ じゃがいも パンこ	573	27.8	
				16.5	2.2		
9 (木)	ご飯 だし入り厚焼き卵 はりはり漬け すき焼き煮	ぎゅうにゅう たまご すきこんぶ ぶたにく とうふ	にんじん きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ はくさい しゅんぎく	ごはん さとう しょくぶつゆ	563	23.3	利支6年
				15.7	2.2		
10 (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 だいず みそ とうふ	もも みかん りんご レモン ねぎ しょうが にんにく いら にんじん ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら あんにんどうふ	633	27.1	明小
				17.6	2.4		
13 (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★	ぎゅうにゅう わかめ いわし みそ だいず とりにく ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら さといも でんぶん	553	23.9	
				15.5	2.8		
14 (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★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ だいず	パセリ にんにく セロリー トマト たまねぎ にんじん エリンギ	パン さとう でんぶん バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	656	34.6	
				22.6	3.2		
15 (水)	ご飯 みそそば もやしのごま酢和え いももち汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	しょうが グリンピース もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま いもだんご	583	26.1	富小 利支
				16.9	2.0		
16 (木)	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	ぎゅうにゅう ちくわ なまクリーム とりにく えび だっしふんにゅう	にんじん コーン パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも ドレッシング しょくぶつゆ	625	23.5	
				21.3	2.8		
17 (金)	ご飯 かに玉 カラフル焼きビーフン ごまみそスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	にんにく にんじん キャベツ コーン パプリカ こまつな たまねぎ もやし グリンピース	ごはん しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら ごま じゃがいも	585	21.8	丘小 (1の3のみ有) 成東小1.3.5. 6年.特支 成小
				16.3	2.8		
20 (月)	ご飯 野菜コロッケ(クラス用ソース) 白菜のおひたし わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ みそ わかめ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ コーン グリンピース	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも パンこ	565	17.7	あけ小
				17.7	2.3		
21 (火)	米粉フォカッチャ 甘酢肉団子(2個) 塩焼きそば チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とうふ	にんにく たけのこ にんじん えのきたけ もやし キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	パン しょくぶつゆ パンこ やきそばめん ごまあぶら	609	30.7	日小 成東小1.3.5.6年 2の1.特支
				22.4	3.8		
22 (水)	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★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ パセリ	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ マカロニ	611	30.0	
				16.1	2.0		
24 (金)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) もやしのピリ辛炒め 豚肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん もやし ねぎ いら だいこん しょうが スリムねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ビーフン ごまあぶら こむぎこ	576	19.7	成小
				20.3	1.8		
27 (月)	ご飯 さばのみそ煮 肉じゃが かきたま汁 ★明小★	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ほれんそう	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん	619	27.9	
				20.6	2.5		
28 (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>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり パプリカ トマト コーン にんにく たまねぎ にんじん	パン ドレッシング じゃがいも しょくぶつゆ さとう チョコプリン	615	21.5	富小
				23.7	1.9		

※ 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、学校日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

### 献立に関心を持ちましょう

献立表には、料理名と料理に使われている食品名が、「赤・緑・黄」の3つの仲間に分けて書いてあります。給食の献立は、この3つの仲間がそろるように考えて作られます。そうすることで、バランス良く栄養をとることができます。料理名と一緒に、使われている食品にも関心を持って献立表を見ようしましょう。



### <<6日・日本味めぐり...福島>>

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。



### <<28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旨味がでるので、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。



### <<食育の日こんだて>>・1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変わり目の行事です。「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に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

1日の給食は、「いわしのかば焼き」です。また、ほんのり甘い「県内産大豆の蜜煮」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(^\_^)☆)

★ 学校名 ★印は、リクエスト献立です。

