



日	曜	給食なしの学年等	お知らせ	献立名		使用する主な食材			栄養価		
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水			麦入り 利府産米の ごはん	とふっ子牛ブルコギ丼の具 みそワカメスープ いちご(3個)	牛肉 みそ 牛乳	★なし 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ にら もやし とうもろこし 小松菜 たけのこ いちご	★ごはん 麦 ごま ごま油 砂糖 ワカメ	831	29.3	
2	木	給食なし									
3	金	節分 献立		利府産米の 五目ごはん	いわしの漬けフライ 大根ときゅうりの梅昆布和え 湯葉のすまし汁 節分みそ大豆	いわし 昆布 湯葉 とうふ なた 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 きゅうり うめ えのきたけ みつば ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ	★ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 はるさめ	843	31.7	
6	月	みやぎ 水産の日		利府産米の ごはん	チンジャオロースー 大学芋(4個) ふかひれとほたてのたまごスープ	牛肉 ふかひれ たまご 牛乳 とうふ ほたて	ピーマン たけのこ パプリカ きくらげ えのきたけ 小松菜	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 大豆油 ごま	889	30.2	
7	火				バターロール パン	オムレツのデミソースがけ カラフルサラダ パンパキンポターージュ ミルクコーヒー	たまご 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぼちゃ	パン 砂糖 ドレッシング バター じゃがいも シチュールウ 生クリーム ミルク	876	29.3
8	水				利府産米の ごはん	金華さばのごまたっぷり焼き 生揚げのみそ煮 せんべい汁	さば みそ なた 豚肉 生揚げ 牛乳 鶏肉 凍りとうふ	にんじん たけのこ にら しいたけ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	★ごはん ごま 砂糖 米油 でん粉 せんべい	905	39.3
9	木	給食なし									
10	金				利府産米の ごはん	キーマカレー 冬野菜の和風ポトフ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 ひよこ豆 ウイナー 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト プルーン かぶ 白菜 れんこん ラフランス みかん もも	★ごはん 米油 カレールウ 小麦粉 じゃがいも 生クリーム	894	31.9
13	月				利府産米の ごはん	ビッグ揚げ餃子 ジャージャン豆腐 でこぼん	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	キャベツ ねぎ にら にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ でこぼん	★ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油 砂糖 でん粉	891	29.5
14	火	バレンタイン 献立		米粉 フォカッチャ	ハンバーグのアップルオニオンソースがけ ジャーマンポテト ABCスープ ティラミス	豚肉 鶏肉 ウイナー ベーコン 牛乳 チーズ たまご	キャベツ 玉ねぎ れんこん にんじん りんご レモン とうもろこし	パン 米粉 パン粉 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 じゃがいも 米油 マカロニ ココア	842	34.2	
15	水	二小の2食育課題 「おうちで作って みよう!お弁当」より		麦入り 利府産米の ごはん	牛タン入りつくねのとふっ子ソース 利府わかめと筍かまの和えもの おくずかけ	鶏肉 牛タン ★わかめ 筍かまぼこ 牛乳 油揚げ とうふ	玉ねぎ ★なし 小松菜 もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	★ごはん 麦 パン粉 でん粉 砂糖 さといも ドレッシング 豆麩 温麺	851	28.4	
16	木				チョコレート パン	筍かまぼこ ココロソテー トマトたっぷりミネストローネ	筍かまぼこ ウイナー 牛乳 ベーコン 大豆	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト	パン チョコチップ マヨネーズ パン粉 砂糖 バター マカロニ オリーブオイル	881	31.4
17	金	給食なし									
		毎月19日は食育の日 <b>週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</b>									
20	月	「まごはわ やさしい」食材を 食育の日 献立		利府産米の ごはん	さわらの塩麹焼き 大豆のみそ煮 こぶゆ いちごゼリー	さわら 鶏肉 大豆 昆布 みそ 牛乳 ほたて	ごぼう にんじん 枝豆 しいたけ きくらげ こんにやく いちご	★ごはん 米油 砂糖 さといも 豆麩 ゼリー	818	33.5	
21	火				ココアパン	ウイナーカツ ポテトサラダ ふわふわたまごスープ	ウイナー 大豆こ ツナ ベーコン 牛乳 チーズ たまご	きゅうり にんじん 玉ねぎ	パン ココア パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	909	31.6
22	水				利府産米の ごはん	豚肉のパンパングソースがけ とふっ子チャプチェ 豆腐スープ	豚肉 牛肉 なた 牛乳 鶏肉 とうふ	ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ★なし 玉ねぎ きくらげ 小松菜	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま	875	37.1
23	木	天皇誕生日									
24	金				利府産米の ごはん	銀鮭フライ(ソース) ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	さけ 鶏肉 とうふ ひじき 大豆 みそ 牛乳 油揚げ 豚肉	にんじん こんにやく 大根 白菜 ねぎ ごぼう	★ごはん パン粉 大豆油 小麦粉 米油 砂糖 さといも	882	35.9
27	月	三小の2食育課題 「おうちで作って みよう!お弁当」より		利府産米の ごはん (ゆかり ふりかけ)	さばタレカツ にんじんシリシリ 旬野菜のみそ汁	さば ツナ たまご みそ 牛乳 油揚げ とうふ	あかしそ にんじん もやし 大根 ほうれん草 えのきたけ	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 米油 でん粉	861	34.9	
28	火				米粉 きな粉パン	カレーうどん 肉団子(2個) 野菜のおかか和え ヨーグルト	きな粉 鶏肉 なた 油揚げ かつお節 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 くわい ねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン 米粉 うどん カレールウ ごま 砂糖	892	40.2
月平均栄養価				エネルギー: 871kcal		たんぱく質: 33.0g		脂質: 27.1g		塩分: 3.3g	

★「はし」は毎日忘れずに持ってきましょう★

## 2月の給食目標「食べもの健康について考えよう」

### とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

### はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「ませる」です。はしを上手に使って、納豆を混ぜて食べましょう。

### 食育の日献立

利府町では、「毎月19日は食育の日」にちなんで季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は、20日の「生活習慣病予防献立」です。

### 6年生のお弁当献立が登場します!

二小・管小の6年生が夏休みに挑戦したお弁当の中から、学校給食バージョンにアレンジした献立が登場します。  
今月は、二小の2と管小の2のみそさんのアイディア盛りだくさんの献立です。  
どのお弁当も、とても素晴らしいです。保護者の皆様にはご協力をいただき、ありがとうございました。

### 今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府産の「米・わかめ・なし」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

~保護者の皆様へ~ 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。