



2月分よていこんだてひょう

《家庭配布用》

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしょく おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか			
			しゅしょく	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	木		せわり コッペパン	ウインナーのケチャップソース ペンネのガーリックソテー しるはなまめのポタージュ	ウインナー ツナ ベーコン しるはなまめ チーズ	たまねぎ しめじ パプリカ にんじん	パン さとう パンネ オリーブオイル じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	667	24.8		
2	金	せつぶん こんだて	利府町産米の ごはん	いわしのかばやきふう じゃがいものそばろに あぶらふのみそしる せつぶんまめ	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース はくさい ねぎ	★ごはん でんぶん こめこ だいずあぶら さとう じゃがいも こめあぶら あぶらふ	640	26.3		
5	月	西中キャリアシップ こんだて	利府町産米の ごはん	マーボーとうふ はるまき フルーツあんになあえ	とうふ ぶたにく だいず みそ とり	たけのこ しいたけ いら ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ りんご もも みかん レモン	★ごはん こむぎこ ごまあぶら でんぶん だいずあぶら はるさめ さとう あんにんとうふ	672	24.0		
6	火	西中キャリアシップ こんだて	バターロール パン	たまごやきのデミソースがけ カラフルサラダ パンブキンポタージュ	たまご	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ かぼちゃ	パン さとう ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	667	22.7		
7	水	はしを 上手に 使おう	利府町産米の ごはん	県産だいずのなつとう こまつなのおひたし ピリからごまにくじゃが	なつとう かつおぶし ぶたにく	こまつな にんじん もやし たまねぎ こんにゃく ねぎ	★ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	598	24.3		
8	木		こめこ フオカッチャ	ぎゅうにくいコロツケ チーズマカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく ツナ チーズ ベーコン だいず	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト	パン こめこ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん だいずあぶら マカロニ マヨネーズ おおむぎ オリーブオイル	631	22.9		
9	金		利府町産米の ごはん	とりにくのねぎソース はるさめのごもくいため みそやさいスープ	とりにく ベーコン ぶたにく みそ	ねぎ にんじん たまねぎ パプリカ たけのこ はくさい もやし とうもろこし こまつな	★ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	593	27.2		
12	月	ふりかえきゅうじつ	*****								
13	火	バレンタイン こんだて	チョコチップ パン	ハートのハンバーグ リヨネーズポテト コンソメジュリエンヌ	とりにく ぶたにく ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん キャベツ	パン チョコレート さとう じゃがいも バター	668	24.1		
14	水	普小1・3・ 4年	利府町産米の ごはん	ささかまのいそあげ さといもぶたにくのもの しゅんやさいのみそしる	ささかまほこ あおのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく グリンピース だいこん えのきたけ ほうれんそう	★ごはん こむぎこ でんぶん だいずあぶら さといも こめあぶら さとう	589	23.7		
15	木		ミルクパン	スパゲティミートソース コールスローサラダ ぼんかん	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース レモン キャベツ きゅうり とうもろこし ぼんかん	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ドレッシング	623	24.5		
16	金		利府町産米の ごはん	とふっこカレー ほしがたハッシュドポテト(2こ) かいそうとこんにゃくのサラダ	ぶたにく かいそう ささかまほこ	にんじん たまねぎ ★利府なし トマト きゅうり こんにゃく もやし	★ごはん カレールウ こめあぶら じゃがいも だいずあぶら ドレッシング	655	19.5		
19	月		利府町産米の ごはん	とふっこがたブルコギ ワントンスープ あおりんごゼリー	ぶたにく とりにく	★利府なし たまねぎ にんじん はくさい しめじ いら しいたけ もやし ねぎ りんご	★ごはん ごま ごまあぶら さとう ワンタン ゼリー	571	22.2		
20	火		ソフトパン	チキンナゲット(2こ) はなやさいサラダ ふゆやさいのシチュー	とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい かぶ しめじ	パン こむぎこ でんぶん だいずあぶら ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	653	24.3		
21	水	普小は2年の みあひ	利府町産米の ごはん	ぶりのてりやき まめの仙台みそに ゆばいりすましじる	ぶり とりにく だいず こんぶ みそ ゆば とうふ なた	ごぼう にんじん えだまめ えのきたけ みつば	★ごはん こめあぶら さとう はるさめ	619	29.2		
22	木	二小は2の2・ 3の2・4年 のみあひ	ココアパン	ミートボール(2こ) ポテトサラダ たまごとやさいのスープ	とりにく ツナ ベーコン たまご	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	パン ココア パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	616	24.2		
23	金	てんのうたんじょうび	*****								
26	月	二小ぜんこう リクエストこんだて	利府町産米の ごはん	ぶたにくのあまからあげ ブロッコリーのおかかあえ わふうのABCスープ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい だいこん	★ごはん こむぎこ でんぶん だいずあぶら さとう マカロニ	671	22.8		
27	火		ミルクパン	とりにくのハーブやき コロコロソテー ふゆやさいのポトフ	とりにく ベーコン ウインナー ぶたにく	ハーブ えだまめ とうもろこし かぶ にんじん はくさい れんこん	パン バター じゃがいも	626	32.4		
28	水	みやぎ 水産の日	利府町産米の ごはん	おろしとうふハンバーグ 利府わかめとツナのサラダ とんじる	とりにく とうふ ★わかめ ちくわ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん さとう でんぶん パンこ ドレッシング さといも こめあぶら	613	28.2		
29	木		ソフトパン	カレーうどん はんぺんチーズフライ もやしのちゅうかあえ	とりにく なた あぶらあげ はんぺん チーズ さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	パン うどん カレールウ パンこ だいずあぶら ごまあぶら	635	24.5		
月平均栄養価			エネルギー: 632cal		たんぱく質: 24.8g		脂質: 22.5g		塩分: 2.4g		

都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は、まいにちわすれずに持ってきましょう★

2月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

1日に食べたものを記録し、自分の食生活を振り返ってみませんか？



保護者の皆様へ

ポテト館の新しい動画を公開しました！「おいしい給食ができるまで」Zは、こちらから視聴いただくことができます。→→



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、納豆を上手に「ませて」食べましょう。

小・中学校との連携献立が登場します！

26日は、二小の給食委員会が中心となり行った「全校リクエスト献立」の日です。どうぞお楽しみに！また、昨年11月に西中の生徒がキャリアアシップの一環として、ポテト館で調理のお手伝いや献立作成業務を体験しました。その時の作成献立が「キャリアアシップ献立」として、5日と6日に登場します。組み合わせの都合上、献立内容の一部変更しているものがありますので、ご了承ください。

食育の日献立

食育の日

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「生活習慣病予防献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「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があります。

普段の食事でも不足しがちな「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。

食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

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います。