令和5年度

２月分予定献立表

〇みんなのお昼ポテト館〇

《家庭配布用》　（中学校）　TEL:349－0588

日	曜	給食なしの学年・学級	お知らせ	献立名 主食	献立名 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	たん白質 g
1	木	1・3年生		背割り 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 白花豆のポタージュ	ウインナー ツナ　ベーコン 牛乳　白花豆　チーズ	玉ねぎ　しめじ　パプリカ にんじん	パン　砂糖　ペンネ オリーブオイル　じゃがいも バター　シチュールウ　生クリーム	824	30.4
2	金		節分献立	利府町産米の ごはん	いわしの蒲焼き風 じゃがいものそぼろ煮 油麩のみそ汁 節分豆	いわし 豚肉 とうふ　みそ 牛乳　大豆	にんじん　玉ねぎ こんにゃく　グリンピース はくさい　ねぎ	★ごはん　でん粉　米粉 大豆油　砂糖 じゃがいも　米油 油麩	822	30.9
5	月	西中キャリアシップ献立		利府町産米の ごはん	マーボー豆腐 春巻き フルーツ杏仁和え	とうふ　豚肉 大豆　みそ 牛乳　鶏肉	たけのこ　しいたけ　にら ねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　玉ねぎ りんご　もも　みかん　レモン	★ごはん　小麦粉　ごま油 でん粉　大豆油　春雨 砂糖　杏仁どうふ	911	30.1
6	火	西中キャリアシップ献立		バターロール パン	たまご焼きのデミソースがけ カラフルサラダ パンプキンポタージュ	たまご 牛乳	玉ねぎ　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　砂糖 ドレッシング　じゃがいも バター　シチュールウ　生クリーム	847	27.8
7	水		はしを上手に使う日	利府町産米の ごはん	県産大豆の納豆 小松菜のおひたし ピリ辛ごま肉じゃが	なっとう かつお節 牛乳　豚肉	小松菜　にんじん　もやし 玉ねぎ　こんにゃく　ねぎ	★ごはん　じゃがいも ごま油　砂糖 ごま	780	29.0
8	木	3年生		米粉 フォカッチャ	牛肉入りコロッケ チーズマカロニサラダ ミネストローネ	牛肉 ツナ　チーズ 牛乳　ベーコン　大豆	玉ねぎ　きゅうり　にんじん キャベツ　トマト	パン　米粉　じゃがいも　砂糖 パン粉　小麦粉　でん粉　大豆油 マカロニ　マヨネーズ　大麦　オリーブオイル	761	28.1
9	金			利府町産米の ごはん	鶏肉のねぎソース 春雨の五目炒め みそ野菜スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳　豚肉　みそ	ねぎ　にんじん　玉ねぎ パプリカ　たけのこ　はくさい もやし　とうもろこし　小松菜	★ごはん　砂糖　でん粉 春雨　ごま油	795	33.8
12	月	振替休日								
13	火		バレンタイン献立	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	鶏肉　豚肉 ウインナー　チーズ 牛乳　ベーコン	玉ねぎ 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　砂糖 じゃがいも　バター	874	30.7
14	水			利府町産米の ごはん	笹かまの磯辺揚げ さといもと豚肉の煮物 旬野菜のみそ汁	笹かまぼこ　青のり 豚肉　とうふ 牛乳　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　ほうれん草	★ごはん　小麦粉　でん粉 大豆油　さといも　米油 砂糖	792	29.7
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 ぽんかん	豚肉　大豆 ツナ 牛乳	玉ねぎ　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　ぽんかん	パン　スパゲティ オリーブオイル　砂糖 ドレッシング	806	31.1
16	金			利府町産米の ごはん	とふっ子カレー 星型ハッシュドポテト（３個） 海そうとこんにゃくのサラダ	豚肉 海そう 牛乳　笹かまぼこ	にんじん　玉ねぎ ★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 米油　じゃがいも 大豆油　ドレッシング	885	24.6
19	月	1・2年生		利府町産米の ごはん	とふっ子豚プルコギ ワンタンスープ 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	★利府なし　玉ねぎ　にんじん はくさい　しめじ　にら　しいたけ もやし　ねぎ　りんご	★ごはん　ごま　ごま油 砂糖　ワンタン ゼリー	760	27.6
20	火			ソフトパン	チキンナゲット（２個） 花野菜サラダ 冬野菜のシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　玉ねぎ　にんじん はくさい　かぶ　しめじ	パン　小麦粉　でん粉 大豆油　ドレッシング　じゃがいも バター　シチュールウ　生クリーム	802	28.0
21	水		食育の日献立	利府町産米の ごはん	ぶりの照り焼き 豆の仙台みそ煮 ゆば入りすまし汁	ぶり　鶏肉　大豆 昆布　みそ 牛乳　湯葉　とうふ　なると	ごぼう　にんじん　枝豆 えのきたけ　みつ葉	★ごはん　米油 砂糖　春雨	825	36.8
22	木			ココアパン	ミートボール（３個） ポテトサラダ たまごと野菜のスープ	鶏肉 ツナ 牛乳　ベーコン　たまご	玉ねぎ　きゅうり　にんじん キャベツ	パン　ココア　パン粉 砂糖　じゃがいも マヨネーズ　でん粉	794	30.4
23	金	天皇誕生日								
26	月	二小全校リクエスト献立		利府町産米の ごはん	豚肉の甘辛揚げ ブロッコリーのおかか和え 和風のＡＢＣスープ ヨーグルト	豚肉 かつお節 ベーコン 牛乳　ヨーグルト	ブロッコリー　玉ねぎ にんじん　はくさい だいこん	★ごはん　小麦粉 でん粉　大豆油 砂糖　マカロニ	882	27.9
27	火			ミルクパン	鶏肉のハーブやき コロコロソテー 冬野菜のポトフ	鶏肉 ベーコン 牛乳　ウインナー　豚肉	ハーブ　枝豆 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	792	40.0
28	水		みやぎ水産の日	利府町産米の ごはん	おろし豆腐ハンバーグ 利府わかめとツナのサラダ 豚汁	鶏肉　とうふ ★わかめ　ちくわ　ツナ 牛乳　豚肉　油揚げ　みそ	玉ねぎ　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　砂糖　でん粉 パン粉　ドレッシング さといも　米油	801	33.7
29	木			ソフトパン	カレーうどん はんぺんチーズフライ もやしの中華和え	鶏肉　なると　油揚げ はんぺん　チーズ 牛乳　さつま揚げ	玉ねぎ　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 パン粉　大豆油 ごま油	783	29.6
月平均栄養価				エネルギー：818cal　たんぱく質：30.5ｇ　脂質：26.7ｇ　塩分：3.2ｇ 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、毎日忘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？

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「**まぜて**」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、献立内容を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

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。

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　２」は、こちらからご視聴いただくことができます。 →→

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。

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。アレルゲン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。