



給食がない学校				献立名		使用する材料			栄養価	
日	曜	給食がない学校	行事 など	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 (骨や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		節分&立春 こんだて	利府町産米 ごはん	いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ とうふとはなふのおすいもの メープルビーンズ	わかめ とうふ かまぼこ いわし ちくわ だいず	しいたけ みつば ほうれんそう もやし にんじん	ごはん ふ でんぷん あぶら さとう ごま メープルシロップ	565	24.8
4	火		2月2日(日)は節分 本日は立春	ココアパン	クリームスバグティ オムレツきのこソース ジャーマンポテト	ベーコン チーズ スキムミルク たまご フランクフルト	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン パセリ	パン スバグティ バター あぶら ホワイトルウ でんぷん さとう じゃがいも	701	25.6
5	水	利府小 1,2,3,5,6年		利府町産米 ごはん	とうふハンバーグごまみそかけ きりこんぶのいりに しゅんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ とりにく ふたにく こんぶ さつまあげ	だいこん はくさい ゆきな ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも パンこ さとう でんぷん ごま あぶら	611	25.0
6	木			せわり ソフトパン	やさしいたっぷりやきそば ハッシュドポテト ブロッコリーとツナのサラダ	ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ ししいたけ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー コーン きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん マヨネーズ	611	24.3
7	金		地産地消の日	利府町産米 ごはん	とぶっこぶたフルコギ しろいしーめんじる いちごゼリー	とりにく あぶらあげ ふたにく	にんじん こまつな ねぎ ししいたけ にんにく りんご はくさい しめじ たまねぎ ピーマン しょうが	ごはん うーめん ふ ごまあぶら ごま さとう デザート	585	26.0
10	月			利府町産米 ごはん	ジューシーメンチカツ ごぼうのしぐれに りふわかめのみそしる	わかめ とうふ みそ とりにく ふたにく	ねぎ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ	616	23.3
11	火	建国記念の日								
12	水		食育の日	利府町産米 ごはん	あぶらふりにくじゃが あじのからししょうゆかけ ごもくひじき	ふたにく あじ ひじき だいず さつまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶらふ あぶら さとう ごま	635	30.5
13	木	しら小 (特学のみの有)		ソフトパン	やさしいたっぷりみそラーメン あますあんかけにくだんご(2こ) パンパンジーサラダ	ふたにく みそ とりにく だいず	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら パンこ あぶら ドレッシング	518	26.3
14	金	利府小 1,2,3,5年 三小	パンタイン デー	利府町産米 ごはん	ボークハヤシシチュー てりやきハンバーグ フルーツヨーグルト	ふたにく とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト にんにく パイン みかん りんご	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう でんぷん	673	23.6
17	月	利府小	はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	なっとう さといものカレーそばろに あぶらふりみそけんちんじる	とうふ みそ なっとう とりにく あおさ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ いんげん	ごはん じゃがいも あぶらふ ごまあぶら さといも あぶら さとう でんぷん	591	25.7
18	火		こめこ フォカッチャ	利府町産米 ごはん	ミートボールのクリームシチュー はなやさいのサラダ はるか	とりにく ふたにく スキムミルク チーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく カリフラワー きゅうり ブロッコリー パプリカ はるか	パン パンこ でんぷん じゃがいも バター ホワイトルウ ドレッシング	561	25.1
19	水		みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	あつやきだまご きぬあげのみそいため せんべいじる めかぶともすくのミニカップ	とりにく たまご ふたにく きぬあげ みそ もすく めかぶ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ にら にんにく	ごはん せんべい あぶら さとう でんぷん	647	27.5
20	木	青小		ソフトパン	カレーうどん もちもちのりしおポテト やさしいのごますあえ	ふたにく なると あぶらあげ あおさ	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ きゅうり もやし	パン うどん カレールウ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう でんぷん	615	24.0
21	金	しら小		利府町産米 ごはん	ちゅうかどんのぐ ぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ふたにく えび いか かまぼこ とりにく	はくさい チンゲンさい もやし たまねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま こむぎこ	634	27.3
24	月	振替休日								
25	火			せわり ソフトパン	とりにくマカロニのクリームに ロングウィンナー チリドックビーンズ	とりにく ふたにく チーズ ウィンナー いんげんまめ ひよこめめ だいず	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	パン マカロニ じゃがいも ホワイトルウ バター あぶら	725	32.7
26	水			利府町産米 ごはん	ヤンニョムチキン げんきサラダ ワンタンスープ	ふたにく とりにく ハム こんぶ かつおぶし	もやし にんじん ししいたけ ねぎ チンゲンさい しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	ごはん ワンタン ごまあぶら あぶら さとう はちみつ ごま ドレッシング こむぎこ でんぷん	615	26.7
27	木			ミルクパン	かぼちゃのコロッケ コーンとえだまめのソテー ラビオリスープ	ふたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん もやし パセリ しめじ えだまめ コーン かぼちゃ	パン こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも さとう あぶら バター	673	24.3
28	金	三小		利府町産米 ごはん	チキンカレー りふわかめとツナのあえもの てつぶんヨーグルト	とりにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	639	25.0
月平均栄養価				エネルギー : 623Kcal たんぱくしつ : 26.0g ししつ : 21.0g えんぷん : 2.4g						
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										

2月

今月の給食目標・・・『食べ物と健康について考えよう』

一年の中で最も寒さが厳しい時期です。かぜや感染症が流行しやすい時期でもあります。手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスの整った食事と十分な休養で、毎日元気に過ごしましょう。

12日(水) 食育の日メニュー
「生活習慣病予防献立」

「まごわやさしい」という合言葉があります。これは、健康な食生活を送るために大切な食べ物の頭文字を並べたものです。
本日は、豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、椎茸(きのこ)、いもを取り入れた献立です。

17日(月) はしを上手に使う日

今月のテーマは、「混ぜる」です。
はしを上手に持って、納豆を上手に食べる練習をしましょう。

今月の地産産品

米・生わかめ・梨(焼肉のたれ)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

給食の前に

トイレ

手洗い

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

利府町公式YouTubeチャンネルにてキャロット館の動画を配信中!

利府わかめのみぞ汁ができるまで

給食を作っている様子をたっぷりとお伝えしています。ぜひ、ご視聴ください!