

日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			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
3	月	利府中 しら中3年	節分&立春 こんにて 	利府町産米 ごはん	いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え 豆腐と花麩のお吸い物 メープルビーンス 	 わかめ 豆腐 かまぼこ いわし ちくわ 大豆	しいたけ 三つ葉 ほうれん草 もやし にんじん	 ごはん 麩 でんぶん 油 砂糖 ごま メープルシロップ	726	29.0
4	火	2月2日(日)は節分 今日は立春		ココアパン	クリームスパゲティ 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 卵 フランクフルト	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン パセリ	パン スパゲティ バター 油 ホワイトルウ 砂糖 でんぶん じゃがいも	933	33.0
5	水	しら中特学		利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグごまみそかけ 切り昆布の炒り煮 旬野菜のみそ汁	 油揚げ みそ 豆腐 とり肉 ぶた肉 昆布 さつま揚げ	大根 白菜 雪菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆	 ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 でんぶん ごま 油	817	30.7
6	木	しら中		背割り ソフトパン	野菜たっぷり焼きそば ハッシュドポテト(2個) ブロッコリーとツナのサラダ	 ぶた肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ビーマン ブロッコリー コーン きゅうり	パン 中華麺 油 じゃがいも でんぶん マヨネーズ	837	30.7
7	金		地産地消の日 	利府町産米 ごはん	とふこ子ぶたフルコギ 白石うーめん汁 いちごゼリー	 とり肉 油揚げ ぶた肉	にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ にんにく 利府なし 白菜 玉ねぎ ビーマン しめじ しょうが	 ごはん うーめん 麩 ごま油 ごま デザート 砂糖	777	32.9
10	月			利府町産米 ごはん	ジュシーメンチカツ ごぼうのしくれ煮 利府わかめのみそ汁	 わかめ 豆腐 みそ とり肉 ぶた肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう しょうが	 ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	787	28.0
11	火	 *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  *  * *								

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。

今月の地産地産品

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!

利府わかめのみそ汁ができるまで



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!

