

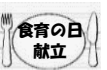


2月分予定献立表

《家庭配布用》

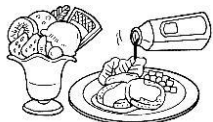
(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食なしの 学年等	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			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	たん白質 g	
3	月	3年生	節分・ 立春献立	利府町産米の ごはん	いわしの漬けフライ 梅かつお和え 呉汁	 いわし かつお節 大豆 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 梅 大根 にんじん ねぎ しそ	★ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 さといも	792	30.8	
4	火			背割り コッペパン	ロングウイナーのケチャップソース チーズマカロニサラダ たまごと野菜のスープ	 ウイナー ツナ チーズ 鶏肉 牛乳 たまご	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	パン 砂糖 マカロニ マヨネーズ でん粉	781	32.0	
5	水			利府町産米の ごはん	たれカツ 白菜のおひたし 旬野菜のみそ汁	 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	白菜 にんじん もやし 大根 えのきたけ ほうれん草	★ごはん パン粉 砂糖 大豆油	808	30.4	
6	木	3年生		豆乳食パン (りんごジャム)	アンサンブルエッグ コロコロソーテ 冬野菜のミネストローネ	 豆乳 たまご ウイナー ベーコン 牛乳 チーズ	りんご 枝豆 コーン 玉ねぎ にんじん 白菜 かぶ れんこん トマト	パン ジャム じゃがいも バター マカロニ オリーブオイル 砂糖 でん粉	778	29.4	
7	金			利府町産米の ごはん	鶏肉の照り焼きソース 切干大根と昆布の煮物 おじゃがもち汁	 鶏肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ ごぼう ねぎ	★ごはん 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも	771	32.6	
10	月			利府町産米の ごはん	豚肉のスタミナ炒め トックスープ ヨーグルト	 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ たけのこ にら にんじん しいたけ 白菜 ねぎ	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 米粉	794	31.7	
11	火	建国記念の日									
12	水			利府町産米の ごはん	納豆 ピリ辛ごま肉じゃが 小松菜のおひたし	 納豆 青のり 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 しそ	★ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	768	27.8	
13	木			ソフトパン	チキンナゲット (2個) 花野菜サラダ お豆のポタージュ	 鶏肉 ベーコン チーズ うずら豆 牛乳 いんげん豆 ひよこ豆	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ にんじん	パン 小麦粉 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	807	30.4	
14	金		バレンタイン 献立	利府町産米の ごはん	バレンタインハヤシシチュー 利府わかめのサラダ チョコプリン	 豚肉 ★わかめ 牛乳 ちくわ 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース きゅうり コーン	★ごはん じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖 ココア プリン	878	27.7	
17	月	1・2年生		利府町産米の ごはん (ひじきのり)	おろし豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 白菜と油揚げのみそ汁	 のり ひじき 鶏肉 豆腐 豚肉 笹かまぼこ 牛乳 かつお節 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 ブロッコリー もやし にんじん 白菜 ねぎ	★ごはん 砂糖 でん粉 ごま ごま油 パン粉	799	30.9	
18	火			ミルクパン	鶏肉のハニーマスタード焼き リヨネーズポテト コンソメジュリエンヌ	 鶏肉 ウイナー チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ コーン にんじん 大根 キャベツ	パン はちみつ オリーブオイル じゃがいも バター	769	35.1	
19	水			利府町産米の ごはん	さばのごまたっぷり焼き 里芋と豚肉の煮物 利府わかめと湯葉のすまし汁	 さば 豚肉 ゆば ★わかめ 牛乳 豆腐 なんと	にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ みつ葉	★ごはん ごま 砂糖 さといも 米油 でん粉 春雨	790	35.1	
20	木			バターロール パン	クリームスパゲティ ミートボール (3個) カラフルサラダ	 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パプリカ ブロッコリー カリフラワー	パン スパゲティ 米油 シチュールウ 生クリーム パン粉 砂糖 じゃがいも ドレッシング	805	29.6	
21	金			利府町産米の ごはん	レンズ豆入りマーボー豆腐 春巻き 春雨サラダ	 豆腐 豚肉 レンズ豆 みそ 牛乳 ハム 鶏肉	にんじん たけのこ キャベツ しいたけ にら ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 大豆油 春雨	942	32.0	
24	月	振替休日									
25	火		みやぎ 水産の日	米粉パン	うま塩煮込みうどん たまご焼き 利府わかめの和えもの	 鶏肉 なんと たまご 牛乳 ★わかめ ツナ	にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ きゅうり コーン	パン 米粉 うどん 砂糖 ドレッシング ごま油	747	34.2	
26	水			利府町産米の ごはん	とふっ子カレー コールスローサラダ でこぼん	 豚肉 ハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ ★利府なし トマト キャベツ きゅうり コーン レモン でこぼん	★ごはん 米油 カレーうどん ドレッシング	863	24.8	
27	木	二小全校 リクエスト献立		チョコチップ パン	ポテト館の手作り唐揚げ カントリーサラダ ABCスープ ミニコーヒ牛乳プリン	 鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン チョコレート でん粉 米粉 大豆油 じゃがいも ドレッシング マカロニ プリン	856	33.7	
28	金	給食なし			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。						
				エネルギー：809kcal		たんぱく質：31.1g		脂質：25.3g		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てましょう★

2月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

甘いものや
濃い味が好きな人は
「生活習慣病」に注意しよう！保護者の
皆様へ利府町公式Youtubeにて、ポテト館の動画を公開してい
ます！「おいしい給食ができるまで 4」は、こちらか
らご視聴ください。→→

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「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「生活習慣病予防献立」です。どうぞお楽しみに！毎月19日は
食育の日

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。

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、代替飲料の麦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。