

## 2月分 よていこんだてひょう

(小学校)



○みんなのお屋キャロット館○

☎: 356-7135

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
2	月			利府町産米 ごはん	やきからチキン(2c) ごぼうのしぐれに さつまじる	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	にんじん だいこん さやいんげん ねぎ ごぼう しょうが	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぶん	613	29.6
3	火		部分 お弁当	ココアパン	いわしのカレーふうみフライ はるさめサラダ ワンタンスープ ふくまめ	とりにく いわし たら いか だいす ぎよにくソーセージ	たまねぎ はくさい にんじん もやし ねぎ しょうが きゅうり	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら はるさめ ごま	656	28.3
4	水		立春	利府町産米 ごはん	マーポーとうふ はるまき パンパンシーサラダ	とうふ ふたにく みそ とりにく だいす	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ ドレッシング はるさめ	677	25.5
5	木			ミルクパン	ミートボール(2c) ポテトのチーズに ABCコンソメスープ	ベーコン とりにく だいす ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ	パン マカロニ パンこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも バター	621	23.4
6	金			利府町産米 ごはん	とりにくのねぎソース くきわかめともやしのあえもの あぶらぬりいとてなげしる	とりにく くきわかめ ハム	だいこん にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ レモン コーン もやし きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん あぶらぬ ごま さとう ドレッシング	659	30.9
9	月		はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん	にくじやが なっとう ほうれんそうのごまあえ	ふたにく なっとう ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	608	26.2
10	火	しら小 (4年・特学年・5 年有り)		よこわり まるパン	ソースチキンカツ キャベツのサラダ ラビオリスープ	ふたにく とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり パプリカ	パン こむぎこ パンこ あぶら でんぶん さとう ドレッシング	616	24.8
11	水							建国記念の日		
12	木		オリンピック 応援メニュー	しょくパン (りんごジャム)	メバルのアクアパッツアふう ベンネのガーリックソテー ミニストローネ	ワインナー レンズまめ だいす メバル ベーコン ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく レモン バジル キャベツ バブリカ	パン ジャム じゃがいも オリーブオイル マカロニ	592	27.0
13	金	利府小 三小(特学有り)	バレンタインデー メニュー	利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュ はなやさいのサラダ チョコクレープ	わなか ポークハヤシシチュ はなやさいのサラダ チョコクレープ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング クレープ	660	22.5
16	月	利府小		利府町産米 ごはん	ぶりキャベツカツ こんにゃくのおかかに しゅんやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ ぶり だいす とりにく かつおぶし	だいこん はくさい ねぎ キャベツ にんじん たけのこ サやいんげん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	596	24.0
17	火		バターロール パン		ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ベーコン とりにく ふたにく ハム だいす	えのきだけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん あぶら	700	23.9
18	水	青小	みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	●ポークカレー りふわかめとツナのあえもの げんきヨーグルト	わかめ ふたにく 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	656	24.6
19	木			せわり コッペパン	やさいたっぷりやきそば にくしゅうまい(2c) プロッコリーのおかかあえ	ふたにく かつおぶし とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン プロッコリー しょうが	パン ちゅうかめん あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	567	26.1
20	金	しら小 青小4年		利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	あつやきたまご ごもくひじき ●とんじる	ふたにく とうふ みそ たまご ひじき だいす さつまあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん	600	25.4
23	月							天皇誕生日		
24	火			コッペパン	チキンナゲット(2c) グリーンサラダ コーンチャウダー	とりにく だいす かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり バブリカ	パン ジャガード あぶら ホワイトルウ でんぶん さとう こむぎこ ドレッシング	621	27.3
25	水		食育の日	利府町産米 ごはん	いわしのごまかばやき だいすとやさいのうまいに りふわかめのみそしる	わなか いわしのごまかばやき だいすとやさいのうまいに りふわかめのみそしる	ねぎ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん にんにく しょうが	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	621	26.9
26	木		げんえん ソフトパン		●やさいたっぷりしおラーメン ぎょうざ(2c) フルーツのゼリーあえ	ふたにく なると とりにく	もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ たまねぎ にら パイン みかん りんご	パン ちゅうかめん でんぶん こむぎこ あぶら ゼリー	612	25.4
27	金			利府町産米 ごはん	とうふチゲなべ ひとくちやさいも(2c) プロッコリーとしらすのサラダ	ふたにく とうふ みそ しらすほし かつおぶし	はくさい にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが プロッコリー	ごはん こまあぶら さとう さつまいも ドレッシング	564	22.7
月平均栄養価		エネルギー : 624Kcal			たんぱくしつ : 25.8g	しつ : 20.4g	えんぶん : 2.2g			

- 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。
- 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は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※ アレルゲン表示ではありません。
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 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。

利府町学校給食予定献立表



## 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。

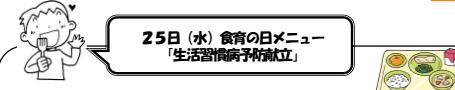
手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスの整った食事と十分な休養で、毎日元気に過ごしましょう。



今月の地場産品



米・生わかめは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

25日(水) 食育の日メニュー  
「生活習慣病予防対策」

「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。

「ま(豆)」「ご(ごま)」「わ(わかめなどの海藻)」「や(野菜)」「さ(魚)」「し(椎茸などのきのこ)」「い(いも)」を取り入れた献立です。

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。



先生に調査! 好きなキャロット館の給食メニューベスト3!

第1位

カレーライス

第2位

ラーメン

第3位

豚汁

先生方へのアンケート調査で人気だった上記のメニューが今月の給食に登場します。  
献立表の●マークのメニューです。お楽しみに!