

2月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお昼キャロット館○

☎: 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	利府中 しら中3年		利府町産米 ごはん	焼きからチキン(2個) ごぼうのしぐれ煮 さつまじ	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 さやいんげん ねぎ ごぼう しょうが	ごはん さつまいも 油 砂糖 でんぶん	801	35.2
3	火		✿ごはん 部分 ✿	ココアパン	いわしのカレー風味フライ 春雨サラダ ワンタンスープ 福豆	とり肉 いわし たら いか 大豆 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 白菜 にんじん もやし ねぎ しょうが きゅうり	パン 小麦粉 でんぶん パン粉 油 春雨 ごま	827	34.4
4	水		立春	利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 春巻き パンパンジーサラダ	豆腐 ぶた肉 みそ とり肉 大豆	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 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 ドレッシング 春雨	858	31.3
5	木	利府中3年		ミルクパン	ミートボール(3個) ホテトのチーズ煮 ABCコンソメスープ	ベーコン とり肉 大豆 ウィンナー チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ	パン マカロニ パン粉 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも バター	807	29.5
6	金		よくかんで ゆっくり食べよう	利府町産米 ごはん	とり肉のねぎソース 茎わかめともやしの和え物 油麸入りとてなげ汁	とり肉 茎わかめ ハム	大根 にんじん しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ レモン コーン もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 油 でんぶん 油 麻油 ごま 砂糖 ドレッシング	881	38.9
9	月		はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん	肉じゃが 納豆 ほうれん草のごまあえ	ぶた肉 納豆 ちくわ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	798	31.9
10	火			横割り丸パン	ソースチキンカツ キャベツのサラダ ラビオリスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ	玉ねぎ 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 小麦粉 パン粉 油 でんぶん 砂糖 ドレッシング	802	32.0
11	水							建国記念の日		
12	木	利府中1・2年	オリンピック 応援メニュー	食パン (りんごジャム)	メバルのアクアパッツア風 ベンネのガーリックソテー ミニストローネ	ワインナー レンズ豆 大豆 メバル ベーコン	玉ねぎ 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	729	31.9
13	金	利府中	パンタイミング メニュー	利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー 花野菜のサラダ チョコレート	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト プロッコリー カリフラワー きゅうり	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ ドレッシング クレープ	860	28.3
16	月			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煮 旬野菜のみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ ぶり 大豆 とり肉 かつお節	大根 白菜 ねぎ キャベツ にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 油 でんぶん 砂糖	811	30.9
17	火			バターロール パン	ハンバーグケチャップソース ホテトサラダ ジュリエンヌスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉 ハム 大豆	えのきだけ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ でんぶん 油	893	29.9
18	水		みやざき水産の日	利府町産米 ごはん	●ボーカレー 利府わかめとツナの和え物 元気ヨーグルト	わかめ ぶた肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	865	30.3
19	木							給食なし		
20	金			利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	厚焼き卵 五目ひじき ●豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ 卵 ひじき 大豆 さつま揚げ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でんぶん	783	30.6
23	月							天皇誕生日		
24	火			コッペパン	チキンナゲット(2個) グリーンサラダ コーンチャウダー	とり肉 大豆 かに風味かまぼこ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パプリカ	パン ジャガエモ 油 ホワイトルウ でんぶん 砂糖 小麦粉 ドレッシング	773	32.7
25	水		食育の日	利府町産米 ごはん	いわしのごまかば焼き 大豆と野菜のうま煮 利府わかめのみぞ汁	わかめ 豆腐 みそ 油揚げ いわし ぶた肉 大豆	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 油 砂糖 ごま	802	32.4
26	木			減塩 ソフトパン	●野菜たっぷり塩ラーメン ぎょうざ(2個) フルーツのゼリー和え	ぶた肉 なると とり肉	もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ 玉ねぎ にら パイン みかん りんご	パン 中華麺 でんぶん 小麦粉 油 ゼリー	767	30.8
27	金			利府町産米 ごはん	豆腐チーズ鍋 一口焼きいも(2個) プロッコリーとしらすのサラダ 角チーズ	ぶた肉 豆腐 みそ しらす干し かつお節 チーズ	白菜 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 ごま油 砂糖 さつまいも ドレッシング	787	31.2

月平均栄養価

エネルギー : 814Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 24.3g 塩分 : 2.9g

- 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。



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。



利府町学校給食予定献立表



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。

9日(月)
はしを上手に使う日25日(水) 食育の日メニュー
「生活習慣病予防献立」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!