



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 さつま汁	 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 でんぷん	801	35.2
3 火			ココアパン	いわしのカレー風味フライ 春雨サラダ ワンドンスープ <div>よくかんで ゆっくり食べよう</div> 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 でんぷん パン粉 油 春雨 ごま	827	34.4
4 水			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 でんぷん 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) ポテトのチーズ煮 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 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも パター	807	29.5
6 金			利府町産米 ごはん <div>よくかんで ゆっくり食べよう</div>	とり肉のねぎソース 茎わかめともやしの和え物 油麩入りとなげ汁	 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 でんぷん 油麩 ごま 砂糖 ドレッシング	881	38.9
9 月			利府町産米 ごはん	肉じゃが 納豆 ほうれん草のごま和え	 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 でんぷん 砂糖 ドレッシング	802	32.0
11 水			<div> 建国記念の日 </div>						
12 木	利府中1・2年		食パン (りんごジャム)	メバルのアクアパッツァ風 パンネのガーリックソテー ミネストローネ	 ウィンナー 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 パプリカ	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		利府町産米 ごはん	ボークハヤシシチュー 花野菜のサラダ チョコクレープ	 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ 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 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 旬野菜のみそ汁	 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 でんぷん 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 ポテトサラダ ジュリエンスープ	 ベーコン とり肉 ぶた肉 ハム 大豆	えのきたけ 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 でんぷん 油	893	29.9
18 水			利府町産米 ごはん	●ボークカレー 利府わかめとツナの和え物 元氣ヨーグルト	 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			<div> 給食なし </div>						
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 でんぷん	783	30.6
23 月			<div> 天皇誕生日 </div>						
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 じゃがいも 油 ホワイトルウ でんぷん 砂糖 小麦粉 ドレッシング	773	32.7
25 水			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 利府わかめのみそ汁	 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 でんぷん 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 なら パイン みかん りんご	パン 中華麺 でんぷん 小麦粉 油 ゼリー	767	30.8
27 金			利府町産米 ごはん	豆腐チゲ鍋 一口焼きいも(2個) ブ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 ブロッコリー	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						
<div><div> 給食センター</div><div><ul style="list-style-type: none">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。※ アレルギー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。家庭の食卓においても積極的に摂取するよう心がけましょう。</div><div><div>利府町学校給食予定献立表</div><div></div></div><div></div></div>									

- ・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。●アレルギー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



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。なぜか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。



9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。



25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。
「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。

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！