



日	曜	給食がない学校	行事など	献立		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		節分献立 	利府町産米 ごはん	いわしのかばやき じゃがいもそぼろに ごじる ぶくまめ <small>よくかんでゆっくり食べよう！</small>	だいす とうふ みそ あぶらあげ いわし ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん さといち でんぶん あぶら さとう じゃがいも	692	30.4
3	火			バター ロールパン	スパゲティボロネーゼ ブロッコリーとおまめのサラダ いよかん	ぶたにく だいす チーズ とりくに	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト えだまめ パセリ ブロッコリー コーン いよかん	パン スパゲティ さとう オリーブオイル ドレッシング	674	29.9
4	水			利府町産米 ごはん	とりにくのてりやき こまつなとにんじんのおひたし だいこんととうらのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ	だいこん にんじん ねぎ こまつな はくさい えのきだけ	ごはん さとう でんぶん	552	27.8
5	木			ミルクパン	ささみレモンフライ(2こ) ブロッコリーのおかかチーズあえ おおむぎとやさいのスープ	ベーコン とりにく かつおぶし チーズ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ レモン ブロッコリー	パン おおむぎ パンこ あぶら	618	24.0
6	金			利府町産米 ごはん	ジャー جانどうふ にくしゅうまい(2こ) ほうれんそうのナムル	なまあげ ぶたにく みそ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ にら しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ ドレッシング	668	28.1
9	月		はしを 上手に使う日 	利府町産米 ごはん	なっとう りふわかめとツナのあえもの ピリからごまにくじゃが	ぶたにく だいす わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり コーン	ごはん ごまあぶら さとう こま ドレッシング じゃがいも	627	25.4
10	火		オリンピック 応援献立 (開催国：イタリア) 	ココアパン	メバルのアクアパッツァ ペンネのガーリックソテー ミネストローネ	ベーコン メバル ツナ	たまねぎ にんじん はくさい かぶ れんこん にんにく トマト しめじ パプリカ	パン じゃがいも さとう オリーブオイル マカロニ	629	27.4
11	水			建国記念の日 						
12	木			こめこパン	ちゃんぽんうどん みそポテト もやしのちゅうかあえ	とりにく かまぼこ みそ さつまあげ	にんじん はくさい たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり	パン うどん ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう	617	25.5
13	金		ハレンティンデー メニュー	利府町産米 ごはん	ハヤシシチュー せんざりキャベツのサラダ チョコクレープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも あぶら ブラウンルウ さとう ドレッシング デザート	680	20.9
16	月			利府町産米 ごはん	ぶたにくのスタミナのため りふわかめのチョレギふうサラダ トックスープ	とりにく ぶたにく みそ わかめ のり	しいたけ にんじん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ しめじ たけのこ にら にんにく キャベツ きゅうり	ごはん トック ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ドレッシング	575	24.1
17	火			げんえん ソフトパン	オムレツ(パquetteチャップ) はなやさいのサラダ ぶゆやさいのシチュー	ベーコン たまご とりにく	たまねぎ にんじん はくさい かぶ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	パン じゃがいも バター ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング	664	24.7
18	水	管小	食育の日	利府町産米 ごはん	さばのごまたっぷりやき さといちとぶたにくのもの りふわかめとゆばのすましじる	ゆば わかめ とうふ なると さば ぶたにく	えのきだけ みつば にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん はるさめ ごま さといち あぶら さとう でんぶん	592	28.4
19	木			せわり コッパン	ウインナーのケチャップソース マセドアンサラダ コンソメジュリエヌ	ベーコン ウインナー ハム	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	633	23.8
20	金	二小		利府町産米 ごはん	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく ひよこめめ こんぶ くわわかめ わかめ とさか ささかまぼこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく りんご きゅうり もやし	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	660	24.7
23	月			天皇誕生日 						
24	火			コッパン	ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ にんじんのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ チーズ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	パン じゃがいも バター あぶら ホワイトルウ なまクリーム さとう でんぶん ドレッシング	681	27.8
25	水			利府町産米 ごはん	レバーいりぶたにくのオーロラあえ きりぼしだいこんのごもくに しんやさいのみそしる	とうふ みそ ぶたにく ぶたレバー さつまあげ	だいこん えのきだけ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	630	22.8
26	木	二小4~6年		しょくパン (とふこジャム)	ミートボール(2こ) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ぶたにく ベーコン とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ コーン	パン こむぎこ パンこ オリーブオイル あぶら じゃがいも とふこジャム	650	23.9
27	金	二小 (特学あり)		利府町産米 ごはん	あげぎょうざ(2こ) パンハンジーサラダ キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん はくさい たけのこ にら えのきだけ にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ドレッシング	601	22.8
月平均栄養価				エネルギー : 636Kcal たんぱく質 : 25.7g ししつ : 21.6g えんぶん : 2.4g						

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。

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、納豆を混ぜて
食べる練習をしましょう。18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(ゆば)、ごま、わかめ、野菜、魚、椎茸(きのこ)、いち
を取り入れた献立です。

今月の地場産品

太宰の米・生わかめ・利府製(ジャム)は、
新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

先生方に人気のメニューが登場します！

1月は児童生徒からのリクエスト給食を実施しましたが、2月は先生方に人気のメニューを取り入れました。
利府町の給食は児童生徒だけでなく、先生方も楽しみにしてくれています！

1	カレー
2	ブロッコリーが入ったサラダ
3	キムチスープ



手が菌の運び屋に？

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルス
などが移動する危険があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや
食中毒の予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。