

令和7年度

2月分 よていこんだてひょう

(小学校)



○みんなのお屋ボテト館○

☎: 349-0588

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 たんぱく質 kcal	g
2	月		節分献立	利府町産米ごはん	いわしのかばやきふう じゃがいものそぼろに ごじる ふくまめ	だいす どうふ 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 さといも 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 とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく トマト えだまめ バセリ 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 だいこんとうふのみぞしる	あぶらあげ どうふ 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(2c) 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 バンコ あぶら	618	24.0
6	金			利府町産米ごはん	ジャージャンどうふ にくしゅうまい(2c) 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 バンコ 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	なつとう りふわかめとツナのあえもの ピリからごまにくじが	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 ごま 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アふく ベンネのガーリックソテー ミネストローネ	ほわに ちゃうい!	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 バブリカ	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									
12	木			こめこパン	ちゃんほんうどん みそポテト もやしのちゅうあえ	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	バレンタインデーメニュー	利府町産米ごはん	ハヤシシチュ せんぎりキャベツのサラダ チョコレート	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 ブランソル 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	ぶたにくのスマニナため りふわかめのチョレギふうサラダ トックスープ	わかれ 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 トップ 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(パックケチャップ) はなやさいのサラダ きゅうりやさいのシュー	はなやさいのシュー	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	营养の日	利府町産米ごはん	さばのさまだっぶりやき	ゆば わかれ とうふ さといもとたぬきにのもの りふわかめとゆばのすまじる	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 さといも あぶら さとう でんぶん	592	28.4
19	木		せわりコッペパン	ワインナーのケチャップソース マセドアンサラダ コンソメジュリエンヌ	ベーコン ウィンナー 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 ひごまめ こんぶ くきわかめ わかれ ときか 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									
24	火		コッペパン	ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ にんじんのボタージュ	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 プロッコリー 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	レバーハードにののこもくに しづんやさいのみぞしる	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(とふっこジャム)	ミートボール(2c) ジャーマンボテト ラビオリースープ	ぶたにく ベーコン とりにく ウィンナー		たまねぎ にんじん だいこん バセリ コーン	パン こむぎこ バンコ オリーブオイル あぶら じゃがいも とふっこジャム	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(2c) パンパンジーサラダ 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	たんぱくしつ : 25.7g	しつつ : 21.6g	えんぱん : 2.4g			

- 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。

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
「生活習慣病予防対策」「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(ゆは)、ごま、わかめ、野菜、魚、椎茸(きのこ)、いもを取り入れた献立です。

今日の地場产品

太字の米・生わかめ・利府梨(ジャム)は、
新鮮でおいしい利府町を使用する予定です。

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々に汚れや細菌、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。

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 |

