

2月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお屋ボテト館○

☎: 349-0588

日	曜	給食がない学年	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	脂質 g
2	月	3年生	節分献立	利府町産米ごはん	いわしの蒲焼き風 じゃがいものそぼろ煮 吳汁(ごじる) 福豆(よくんでゆっくり食べよう!)	大豆 豆腐 みそ 油揚げ いわし 豚肉	大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん 里芋 でん粉 油 砂糖 ジャガイモ	890	35.9
3	火			バター ロールパン	スパゲティボロネーゼ ブロッコリーとお豆のサラダ いよかん	豚肉 大豆 チーズ とり肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく トマト バセリ 枝豆 ブロッコリー コーン いよかん	パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル ドレッシング	869	37.7
4	水			利府町産米ごはん	とり肉の照り焼き 小松菜とにんじんのおひたし 大根と豆腐のみぞ汁	油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ちくわ	大根 にんじん ねぎ 小松菜 白菜 えのきだけ	ごはん 砂糖 でん粉	745	34.8
5	木	3年生		ミルクパン	ささみレモンフライ(2個) ブロッコリーのおかかチーズ和え 大麦と野菜のスープ	ベーコン とり肉 かつお節 チーズ	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ レモン ブロッコリー	パン 大麦 パン粉 油	764	28.5
6	金			利府町産米ごはん	ジャージャン豆腐 肉しうまい(3個) ほうれん草のナムル	生揚げ 豚肉 みそ とり肉	にんじん 玉ねぎ だけのこ にら しいたけ ねぎ ショウガ にんにく ほうれん草 もやし にんじん	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 ハン粉 ドレッシング	905	36.4
9	月		はしを上手に使う日	利府町産米ごはん	納豆 利府わかめとツナの和え物 ピリ辛ごま肉じゃが	豚肉 大豆 わかめ ツナ	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり コーン	ごはん ごま油 砂糖 ごま ドレッシング じゃがいも	820	30.1
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風 ベ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	玉ねぎ にんじん 白菜 かぶ れんこん にんにく トマト しめじ パブリカ	パン ジャガイモ 砂糖 オリーブオイル マカロニ	791	32.2
11	水									
12	木			米粉パン	ちゃんほんうどん みそボテト もやしの中華和え	とり肉 かまぼこ みそ さつま揚げ	にんじん 白菜 だけのこ ねぎ しいたけ ショウガ もやし キュウリ	パン うどん ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉 油	800	32.7
13	金		バレンタインデーメニュー	利府町産米ごはん	ハヤシチュー 千切りキャベツのサラダ チョコクレープ	豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ キュウリ コーン	ごはん ジャガイモ 油 プラウンルウ 砂糖 ドレッシング デザート	882	26.5
16	月	1・2年生		利府町産米ごはん	豚肉のスマミ炒め 利府わかめのチョレギ風サラダ トックスープ	とり肉 豚肉 みそ わかめ のり	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ ショウガ 玉ねぎ しめじ だけのこ にら にんにく キャベツ キュウリ	ごはん トック ごま油 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	780	30.0
17	火			減塩ソフトパン	オムレツ(パックケチャップ) 花野菜のサラダ 冬野菜のシチュー	ベーコン 卵 とり肉	玉ねぎ にんじん 白菜 かぶ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	パン ジャガイモ バター ホワイトルウ 生クリーム ドレッシング	842	30.7
18	水		食育の日	利府町産米ごはん	さばのごまだっぱり焼き 里芋と豚肉の煮物 利府わかめとゆばのすまし汁	ゆば わかめ 豆腐 なると さば 豚肉	えのきだけ みつば にんじん ごぼう さやいんげん ショウガ	ごはん 春雨 ごま 里芋 油 砂糖 でん粉	792	35.8
19	木			背割りコッペパン	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	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ	807	29.7
20	金			利府町産米ごはん	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	とり肉 ひよこ豆 青昆布 茎わかめ わかめ とさか 缶まほご ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく りんご キュウリ もやし	ごはん ジャガイモ 油 カレールウ ドレッシング	863	30.6
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 白いんげん豆 チーズ とり肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく コーン プロッコリー カリフラワー	パン ジャガイモ バター ホワイトルウ 生クリーム 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	849	34.3
25	水			利府町産米ごはん	レバーリング豚のオーロラ和え 切り干し大根の五目煮 旬野菜のみぞ汁	豆腐 みそ 豚肉 豚レバー さつま揚げ	大根 えのきだけ ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	846	28.5
26	木		食パン(とふっ恋ジャム)		ミートボール(3個) ジャーマンボテト ラビオリースープ	豚肉 ベーコン とり肉 ウィンナー	玉ねぎ にんじん 大根 ハセリ コーン	パン 小麦粉 パン粉 オリーブオイル 油 じゃがいも とふっ恋ジャム	823	30.0
27	金			利府町産米ごはん	揚げようざ(3個) パンパンジーサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん 白菜 だけのこ にら えのきだけ にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし キュウリ	ごはん 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ドレッシング	821	29.3
月平均栄養価				エネルギー : 827Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 26.0g 塩分 : 3.2g						

- 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。

今日の地場産品

太字の米・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!

- カレー
- プロッコリーが入ったサラダ
- 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。

