



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 kcal	たんぱく質 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 呉汁（ごじり） 福豆 <small>よくかんでゆっくり食べよう！</small>	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 じゃがいも	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 ピーマン 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 大根と豆腐のみそ汁	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 えのきたけ	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	ジャージャー豆腐 肉しゅうまい（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 しょうが 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 パン粉 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 <small>骨に注意！</small>	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 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	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 パプリカ	パン じゃがいも 砂糖 オリーブオイル マカロニ	791	32.2	
11	水	建国記念の日									
12	木			米粉パン	ちゃんぽんうどん みそポテト もやし中華和え	とり肉 かまぼこ みそ さつま揚げ	にんじん 白菜 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 ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉 油	800	32.7	
13	金		 ハレンタインデー 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 きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 油 ブラウンル 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	豚肉のスタミナ炒め 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 しょうが 玉ねぎ 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（バックケチャップ） 花野菜のサラダ 冬野菜のシチュー <small>骨に注意！</small>	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 じゃがいも バター ホワイトル 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	さばのごまたっぷり焼き 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	えのきたけ みつば にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	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	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも 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 昆布 茎わかめ わかめ とさか 筈かまぼこ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 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 油 カレールウ ドレッシング	863	30.6	
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 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 ブロッコリー カリフラワー	パン じゃがいも バター ホワイトル 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	レバー入り豚肉のオーロラ和え 切り干し大根の五目煮 旬野菜のみそ汁	豆腐 みそ 豚肉 豚レバー さつま揚げ	大根 えのきたけ 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 (とふ恋ジャム)	ミートボール（3個） ジャーマンポテト ラビオリスープ	豚肉 ベーコン とり肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん 大根 バセリ コーン	パン 小麦粉 パン粉 オリーブオイル 油 じゃがいも とふ恋ジャム	823	30.0		
27	金		利府町産米 ごはん	揚げぎょうざ（3個） パンハンジーサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん 白菜 たけのこ にら えのきたけ にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	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									

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



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

大字の米・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!

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。

