



2月の予定献立表

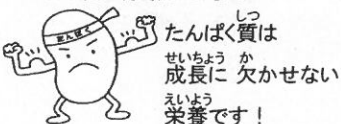


| 日曜 | こんだてめい 献立名 *牛乳はまい日つきます 「はし」はまい日もってきてください | 給食休みの 学校・学年 | 使用するおもな食品 | | | 栄養価 | |
|-----|--|----------------|-------------------------------------|--|--|---------------|---------------------|
| | | | 〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる | 〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える | 〈赤の食品〉 おもに 熱や力になる | エネルギー Kcal | たんぱく質 たんぱく質 g |
| 3月 | ごはん いわしのかば焼き 野菜のごま酢あえ わかめのみそ汁 幼：節分ポーロ 小中：福豆 | 節分 松中3 | ★牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 わかめ 小中：福豆 | にんじん きゅうり もやし だいこん ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん 大豆油 上白糖 ごま じゃがいも 幼：ポーロ | 653 | 827 |
| 4火 | ショア*牛乳はありません ミルクパン 肉だんご(2コ) コールスロー 松島産かぼちゃのポターージュ | 五小特別支援 松中3 | 肉だんご ベーコン 生クリーム | ○松島産はくさい キャベツ にんじん コーン たまねぎ ○松島産かぼちゃ パセリ | ショア パン ドレッシング バター じゃがいも | 651 | 886 |
| 5水 | ごはん 愛媛県産たいそぼろ いもたき いよかん アーモンドフィッシュ | 一小15 | ★牛乳 まだい たら ★鶏肉 油揚げ アーモンドフィッシュ | にんじん たけのこ ○松島産ねぎ 干しいたけ ごぼう いよかん | ○松島産ごはん 米油 上白糖 ごま さといも | 640 | 804 |
| 6木 | 丸パン チキン南蛮(タルタルソース) まだか漬け スパゲティナポリタン | 二幼 五幼 松中3 | ★牛乳 鶏肉 大豆 いか こんぶ ロースハム | 切干だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ○松島産トマト マッシュルーム ピーマン | パン タルタルソース 大豆油 ドレッシング 米油 スパゲティ | 685 | 888 |
| 7金 | ごはん さばみりん焼き ブロッコリーサラダ 長崎ちゃんぽん風ワントンスープ | 一幼 | ★牛乳 さば ★豚肉 いか えび かまぼこ | ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん もやし キャベツ ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん ドレッシング ワンタン | 632 | 805 |
| 10月 | ごはん あじフライ(ソース) 雪菜のけんちゃん しっぽく汁 | 香川県 | ★牛乳 あじ 豆腐 ★鶏肉 | ゆきな にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 | 655 | 833 |
| 12水 | ごはん カツカレー[とんかつ カレー] だいこんサラダ 冷凍パインアップル | | ★牛乳 ★豚肉 ツナ | たまねぎ にんじん ○松島産トマト だいこん きゅうり ○松島産はくさい パインアップル | ○松島産ごはん 大豆油 米油 じゃがいもドレッシング | 709 | 876 |
| 13木 | ツイストパン チーズオムレツ(ケチャップ) キャベツのサラダ ミートボールシチュー | 松中 | ★牛乳 チーズ 鶏卵 ロースハム ミートボール | キャベツ コーン たまねぎ にんじん ○松島産トマト | パン ドレッシング 米油 じゃがいも | 617 | |
| 14金 | ごはん とり天 かぼちゃサラダ だご汁 | おおいとけん 大分県 | ★牛乳 鶏肉 ロースハム ★豚肉 油揚げ | ○松島産かぼちゃ きゅうり だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん 大豆油 マヨネーズ さといも 小麦粉 | 699 | 890 |
| 17月 | ごはん 小女子の佃煮、たけのこのひこずり タイピーエン デコボン | くまもとけん 熊本県 | ★牛乳 小女子 ★豚肉 えび うずら卵 | たけのこ いんげん にんじん もやし キャベツ きくらげ ○松島産ねぎ デコボン | ○松島産ごはん ごま油 上白糖 はるさめ | 645 | 809 |
| 18火 | 黒角食パン はちみつ&マーガリン うむくじてんばら タマナーチャンブルー もずくとたまごのスープ | おきなわけん 沖縄県 | ★牛乳 ★豚肉 豆腐 かつおぶし もずく ★鶏肉 ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん レタス | パン はちみつ マーガリン 大豆油 米油 紅芋 じゃがいも | 620 | 848 |
| 19水 | ごはん きびなごフライ(幼2 小3 中4) さつま揚げと豚肉の炒め物 さつま汁 | かごしまけん 鹿児島県 | ★牛乳 きびなご さつま揚げ ★豚肉 ★鶏肉 厚揚げ | ○松島産たけのこ ★きぬさや にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 さといも | 628 | 808 |
| 20木 | ソフトパン ホットドッグハンバーグ マカロニソテー チキンコンソメスープ ヨーグルト | 一幼 二小 | ★牛乳 ハンバーグ ロースハム ★鶏肉 ヨーグルト | ○松島産トマト たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん ○松島産はくさい | パン 米油 上白糖 マカロニ | 652 | 849 |
| 21金 | ごはん かつおの立田揚げ ぐる煮 いらのみそ汁 | こうちけん 高知県 | ★牛乳 かつお ちくわ 厚揚げ 油揚げ | だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん えのきだけ かぶ いら | ○松島産ごはん 大豆油 米油 三温糖 さといも | 624 | 801 |
| 25火 | ココアパン 松島産かぼちゃコロッケ(ソース) ポトフ フルーツヨーグルト | | ★牛乳 フランクフルト ヨーグルト | ○松島産かぼちゃ かぶ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご パインアップル みかん | パン 大豆油 米油 じゃがいも | 669 | 899 |
| 26水 | ごはん さばのごま照り焼き 水菜のサラダ だぶ汁 | ふくおかけん 福岡県 | ★牛乳 さば ツナ ★鶏肉 厚揚げ | 水菜 レタス もやし ごぼう にんじん だいこん れんこん 干しいたけ ○松島産ねぎ | ○松島産ごはん ごま ドレッシング まめ麩 | 684 | 871 |
| 27木 | 豆乳食パン 鳴門金時入りさつまいもクリーム れんこんとにんじんのサラダ カリフラワーのシチュー すだちゼリー | とくしまけん 徳島県 | ★牛乳 生クリーム ロースハム ★鶏肉 | れんこん にんじん きゅうり ○松島産はくさい たまねぎ カリフラワー パセリ | パン さつまいも 三温糖 ドレッシング 米油 じゃがいも ゼリー | 694 | 898 |
| 28金 | シシリアンライス [ごはん 肉炒め ボイル野菜 バックマヨネーズ] たまねぎのスープ 冷凍りんご | さがけん 佐賀県 | ★牛乳 牛肉 ベーコン | たまねぎ レタス キャベツ パプリカ きゅうり にんじん パセリ りんご | ○松島産ごはん 米油 マヨネーズ バター じゃがいも | 698 | |



2月3日は節分です。大豆を炒った『福豆』をまいて
おにびょうき いなん 大 お
鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、
ふくま た いちねん けんこう ぶじ ねが
福豆を食べて一年の健康や無事を願います。

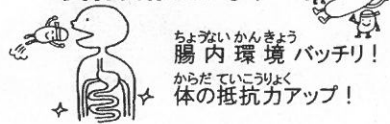
◆たんぱく質ばっちり!



◆鉄分・カルシウムしっかり!



◆食物繊維たっぷり!



*都合により献立を変更する場合があります。

| | | | |
|--------------|-------|-------|------|
| 月平均栄養価:エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 小学校: 658Kcal | 26.0g | 22.7g | 2.2g |
| 中学校: 848Kcal | 32.6g | 27.0g | 2.8g |

まめ には 体を強くする栄養がいっぱい!

まめ 豆をたべて 体のなかの オニたいじ!!

