



# 2月分 よていこんだてひょう



小学校用

今月の給食目標

献立に関心を持とう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体をたくわえる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	
1	火	二小		むぎごはん	なっとう あげやさいのあまがらめ おでん りんご	なっとう がんもどき さつまあげ ささかまぼこ うすらたまご こんぶ	れんこん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく りんご	こめ むぎ さつまいも かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	713 26.7 21.4 2.8
2	水	村小		おからパン	ようふうたまごやき キャベツとみずなのサラダ クリームシチュー みかん	たまご チーズ ハム かにかまぼこ とりにく スキムミルク だいず おから	たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン グリーンピース きゅうり きょうな パプリカ ブロッコリー にんじん にんにく みかん	パン マヨネーズ さとう サラダあぶら じゃがいも バター ペシャメルソース	643 32.2 26.3 2.3
3	木		節分メニュー	ごはん	イワシのしょうがに うのはないり とりだんごじる ことくだいず	イワシ ぶたにく おから とりにく とうふ だいず あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ しょうが しめじ だいこん こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ さといも	601 29.3 16.7 1.9
4	金		オリンピックメニュー	ごはん	はるまき あんにんどうふ ホイコーロー ちゅうかかいせんスープ	ぶたにく えび いか ホタテ かまぼこ みそ	にんじん キャベツ たけのこ パプリカ にんにく しょうが はくさい もやし にら たまねぎ しいたけ ピーマン もも	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	740 24.3 15.7 2.4
7	月			(むぎごはん)	ミートボールカレー ツナとこまつなのレモンあえ パイナップル	とりにく ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ グリーンピース パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら かたくりこ カレールウ ドレッシング	638 19.8 18.4 2.0
8	火			ごはん	アーモンドチキン わかめとささかまのあえもの チンゲンサイとたまごのスープ ブルーベリーヨーグルト	とりにく わかめ ささかまぼこ たまご とうふ ヨーグルト みそ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ ねぎ ブルーン	こめ こむぎこ サラダあぶら アーモンド さとう ドレッシング かたくりこ	638 28.7 19.0 2.3
9	水			ピザトースト	かにかまとコーンのサラダ ココロコやさいのクリームスープ いちご (2コ)	ハム チーズ かにかまぼこ ベーコン だいず	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン セロリー だいこん にんじん こまつな いちご	パン オリーブ油 じゃがいも さとう ペシャメルソース	619 27.3 25.3 3.1
10	木			ごはん	キピナゴのかりかりあげ (2コ) ごぼうサラダ すきやきに はっさく	キピナゴ ハム ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく こんにゃく はっさく	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	642 24.7 22.0 1.6
14	月		バレンタインメニュー	えびピラフ	ウインナーのクetchupソースかけ (2コ) フレンチサラダ ハートのコンソメスープ ブラウニー	えび ウインナー ハム ベーコン たまご おから	たまねぎ にんじん パプリカ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり グリーンピース はくさい しめじ チンゲンサイ	こめ バター さとう こめこ こむぎこ チョコ アーモンド ココア	685 24.0 29.4 2.9
15	火			むぎごはん	すぶた ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ ベーコン とうふ かんてん	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ゆきな ねぎ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	617 25.5 20.8 2.2
16	水		みやぎ水産の日	ミルクパン	カジキのバターソテー ブロッコリーサラダ パナナ かぶいりコンソメスープ	カジキ ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン かぶ キャベツ にんじん セロリー パプリカ にんにく パナナ レモン	パン こむぎこ じゃがいも サラダあぶら バター マカロニ さとう	636 28.0 24.2 2.8
17	木			ごはん	ごもくそぼろ きりほしだいこんのゴマネズサラダ じゃがぶたキムチ	たまご とりにく だいず ツナ のり ぶたにく	にんじん しいたけ しょうが はくさい きりほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく グリーンピース にら	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	676 34.6 18.8 1.9
18	金			ごはん	サバのたつたあげ ちくぜんに オレンジ だいこんとあつあげのみそじる	サバ とりにく ちくわ なまあげ みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう れんこん こんにゃく だいこん しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	663 25.8 24.6 2.0
21	月			ごはん おからがらかけ	カレイのフライ (ソース) ほうれんそうのいそべあえ すいとんじる みかん	カレイ ささかまぼこ のり とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく みかん	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ パンこ	618 23.5 14.7 2.6
22	火			かやくごはん	おこのみやき だいこんサラダ にらたまじる	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく あおのり かつおぶし ハム とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン えのきたけ にら	こめ もちこめ サラダあぶら さとう こむぎこ かたくりこ 17.6 3.1	
24	木		村田一中リクエスト給食	バターロールパン	フライドチキン はるさめサラダ ミネストローネ プリン	とりにく たまご ハム ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	パン バター こむぎこ さとう サラダあぶら はるさめ じゃがいも マカロニ オリーブ油	706 29.8 27.3 3.2
25	金			ごはん	しるみざかなのなんばんづけ わかめのちゅうかサラダ マーボーとうふ キウイフルーツ	たら わかめ ちくわ とうふ ぶたにく	ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ドレッシング	669 32.2 19.3 2.2
28	月			(ごはん)	あぶらぶんどん かぶとキャベツのわふうサラダ みそけんちんじる デコボン	ぶたにく たまご ハム とりにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり こんにゃく キャベツ きょうな ブロッコリー かぶ コーン だいこん にんじん ごぼう デコボン	こめ あぶらぶら かたくりこ さとう ドレッシング じゃがいも サラダあぶら	620 27.1 18.5 1.8
月平均栄養価				エネルギー：651kcal たんぱく質：27.2g 脂質：21.1g 塩分：2.4g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある1日~4日、15日~18日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」