



2月分 予定献立表



中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

献立に関心を持とう

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 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
2	月	一中3年 二中3年	節分メニュー	ごはん	イワシの梅煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁 黒糖大豆	イワシ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ だいず	ほうれん草 もやし にんじん だいこん さやいんげん	こめ ごま さとう かたくりこ	734 31.6 18.4 2.7		
3	火			ミルクパン	スパニッシュオムレツ にんじんとツナのサラダ チキンと野菜のスープ	たまご ベーコン ツナ とりにく	たまねぎ パプリカ にんじん きゅうり はくさい チンゲンサイ にんにく	パン じゃがいも オリーブゆ さとう マヨネーズ	841 30.9 37.6 4.0		
4	水		↓	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	とりにく ベーコン わかめ とうふ のり	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ドレッシング	791 32.5 26.0 2.8		
5	木	一中		コーンピラフ	メンチカツ(ソース) グリーンサラダ ジュリエンスープ	ベーコン ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ こむぎ パンこ バター あぶら ドレッシング	831 28.0 29.1 5.0		
6	金		のりの日 	ごはん 味付けのり	ホッケのみりん焼き キャベツときゅうりの梅和え みそけんちん汁 いちごヨーグルト	ホッケ ちくわ とうふ あぶらあげ のり ヨーグルト みそ	きゅうり キャベツ うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく いちご	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	752 33.4 16.8 2.6		
9	月			ごはん	焼き肉炒め 大根サラダ にらたま汁	ぶたにく ハム とうふ たまご	たまねぎ パプリカ だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん にら しいたけ えのきたけ しょうが にんにく レモン	こめ はるさめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ	807 34.9 25.1 2.5		
10	火			(麦ごはん)	ドライカレー チーズポテト パイナップル	ぶたにく とりにく ベーコン チーズ だいず	にんじん たまねぎ ピーマン グリーンピース トマト パイナップル しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも パター	867 34.3 24.6 2.8		
12	木			ごはん	サケのなんばん漬け 小松菜とささみの和え物 まいたけと厚揚げのみそ汁	サケ とりにく わかめ なまあげ みそ	こまつな キャベツ コーン たまねぎ まいたけ こねぎ ねぎ しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	763 37.7 20.7 2.7		
13	金		バレンタイン メニュー	横割り丸パン	ハートのハンバーグ 手作りブラウニー 枝豆とコーンのソテー ハートのコンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー たまご おから	コーン えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ かぶ しめじ	パン さとう パター マカロニ こむぎこ チョコチップ	926 33.3 35.9 4.5		
16	月			ごはん	揚げぎょうざ(3個) チンジャオロース 中華たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	キャベツ ピーマン パプリカ たけのこ ねぎ はくさい にんじん しいたけ にんにく しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	805 31.4 26.8 1.9		
17	火			ごはん	なっとう ごぼうサラダ 塩ちゃんこ オレンジ	なっとう ハム とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にら オレンジ しめじ まいたけ にんにく しょうが	こめ マヨネーズ ごま さとう 2.1	768 30.8 22.7 2.1		
18	水	今月は わかめ!	みやぎ 水産の日 	ごはん	とりそぼろ わかめの和え物 油入り根菜汁 角チーズ	とり だいず わかめ ツナ チーズ	ごぼう グリンピース ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん ねぎ しめじ しいたけ しょうが	こめ あぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ノンオイルドレッシング	769 41.2 18.4 3.1		
19	木			米粉パン ブルーベリー ジャム	ポークチャップ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ トマト コーン きゅうり キャベツ にんじん もやし マッシュルーム にんにく	パン こめこ さとう あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ オリーブゆ ジャム	803 40.4 31.5 3.4		
20	金			ごはん	カニ玉の甘酢あんかけ ひじきの中華サラダ 中華春雨スープ	たまご カニごまぼこ ひじき ツナ ハム なると	ねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ はくさい えのきたけ	こめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング はるさめ	710 27.6 18.4 3.5		
24	火			ごはん	カレイの手作りフライ(ソース) 和風サラダ すき焼き煮	カレイ ハム かんでん ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり もやし ねぎ はくさい しゅんぎく しいたけ えのきたけ こんにゃく	こめ てんぷらこ パンこ あぶら ごま さとう ドレッシング	842 39.6 25.7 2.6		
25	水			背割りコッペ パン	ロングケチャップウィンナー ツナサラダ クラムチャウダー	ウィンナー ベーコン アサリ いんげんまめ ツナ スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ グリンピース	パン さとう じゃがいも バター ホワイトソース ノンオイルドレッシング	832 32.6 34.9 3.8		
26	木		村田一中 リクエスト 給食	キムカル チャーハン	とりのから揚げ ナムル みそ野菜スープ	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい ほうれん草 もやし コーン りんご しょうが にんにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	849 36.5 28.7 4.3		
27	金			(ごはん)	ハヤシライス ブロッコリーのレモンサラダ ぼんかん	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり ぼんかん マッシュルーム にんにく	こめ じゃがいも あぶら デミグラスウ さとう ドレッシング マヨネーズ	788 26.3 23.0 2.4		
月平均栄養価				エネルギー : 832kcal		たんぱく質 : 33.5g		脂質 : 25.8g		塩分 : 3.2g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある日は3~4日、6日、17~18日、20日は「**地場産品給食の日**」です。材料の**太字**は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる! 新食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね! 食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社



丈夫な歯をつくろう!
「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」