令和5年度

2月分 予定献立表

小学校用

○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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	木			（麦ごはん）	ビビンバ（焼き肉・ナムル） 豆腐のスープ ぽんかん	ぶたにく とりにく とうふ わかめ なると	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ にんにく しょうが ぽんかん	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	606 28.3 18.8 1.7
2	金		**節分メニュー**	ごはん	イワシの梅煮 揚げ野菜の甘がらめ 白菜のみそ汁 黒糖大豆	イワシ なまあげ だいず **みそ**	れんこん ごぼう はくさい しめじ にんじん ねぎ うめ	**こめ** さつまいも かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	611 21.9 18.5 2.0
5	月			（麦ごはん）	むらた発酵カレー シーザーサラダ パイナップル	ベーコン ぶたにく チーズ スキムミルク **みそ**	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく レモン パイナップル	**こめ** むぎ クルトン カレールウ マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら ココナッツミルク	655 24.2 19.9 1.9
6	火			ミルクパン	ハムカツ（ソース） チーズとキャベツのサラダ 洋風たまごスープ	ハム チーズ たまご ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	パン サラダあぶら ドレッシング かたくりこ こむぎこ パンこ	635 24.6 30.7 3.7
7	水			ごはん	肉入りたまご焼き うの花炒り 大根と油揚げのみそ汁	たまご ぶたにく とりにく おから ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ **みそ**	たまねぎ にんじん ごぼう **はくさい** **ねぎ だいこん** こんにゃく	**こめ** サラダあぶら さとう じゃがいも	600 26.8 18.5 2.2
8	木			麦ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ（2個） 雪菜と春雨の中華サラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ ハム ぶたにく ぶたレバー なまあげ **みそ**	**ゆきな** きゅうり コーン にんじん たけのこ **ねぎ** しいたけ にら にんにく しょうが	**こめ** むぎ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	648 24.9 23.4 2.2
9	金		**村田二小リクエスト給食**	ごはん	とり肉のレモンソースかけ アメリカンサラダ 豚汁	とりにく ハム ぶたにく とうふ **みそ**	キャベツ きゅうり コーン にんじん **だいこん** ごぼう **はくさい ねぎ** こんにゃく レモン	**こめ** かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	616 25.2 21.4 1.8
13	火			ごはん	親子煮 小魚アーモンド わかめのみそ汁	とりにく たまご とうふ カタクチイワシ わかめ あぶらあげ **みそ**	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ グリンピース	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ アーモンド ごま じゃがいも	655 31.7 22.4 2.6
14	水		**バレンタインメニュー**	おからパン	ケチャップウインナー（2個） チキンサラダ ハートのコンソメスープ ブラウニー	ウインナー とりにく ベーコン たまご おから	キャベツ きゅうり **ブロッコリー** にんじん たまねぎ かぶ しめじ レモン	パン さとう オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ こめこマカロニ バター チョコ	670 26.8 35.8 3.0
15	木			麦ごはん	なっとう ごぼうサラダ すき焼き煮 清見オレンジ	**なっとう** 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 きよみオレンジ	**こめ** むぎ マヨネーズ ごま さとう サラダあぶら	706 29.4 27.2 2.0
16	金			ごはん	サバのごまみそ焼き ほうれん草のいそべ和え だまこ汁 角チーズ	サバ ちくわ のり とりにく あぶらあげ チーズ **みそ**	**ほうれんそう** もやし にんじん **だいこん** ごぼう まいたけ **ねぎ** しいたけ しょうが	**こめ** さとう ごま だまこもち サラダあぶら	665 26.3 25.2 2.2
19	月			ごはん	五目そぼろ わかめとツナのサラダ 肉じゃが	たまご とりにく だいず わかめ ツナ ぶたにく	にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ こんにゃく グリンピース	**こめ** サラダあぶら さとう じゃがいも	640 33.1 17.1 2.1
20	火			（麦ごはん）	ミートボールのハヤシシチュー ほうれん草とコーンのソテー いちご（2個）	ウインナー ぶたにく とりにく	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト グリンピース いちご	**こめ** むぎ バター さとう ハヤシルウ じゃがいも	609 19.9 16.8 2.1
21	水	今月の魚は**メカジキ！**	**みやぎ水産の日**	食パン いちごジャム	メカジキのバターソテー フレンチサラダ ポークビーンズ	メカジキ ハム ぶたにく だいず チーズ	パプリカ にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ にんじん トマト グリンピース	パン ジャム こむぎこ バター さとう オリーブゆ じゃがいも サラダあぶら	648 33.7 22.9 2.8
22	木			ごはん	白身魚のチリソースかけ チャプチェ わかめスープ	ホキ ぶたにく わかめ ベーコン とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ にんにく しょうが	**こめ** かたくりこ ごま サラダあぶら さとう はるさめ	621 24.9 18.8 2.3
26	月			（ごはん）	スタミナ丼 青のりポテト すまし汁	ぶたにく あおのり なると とうふ こおりどうふ わかめ **みそ**	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	**こめ** ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	630 26.6 21.2 2.4
27	火			（麦ごはん）	ドライカレー 白菜とツナのサラダ コンソメスープ パイナップル	ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト はくさい キャベツ しめじ グリンピース セロリー パイナップル	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも カレールウ	676 28.0 21.2 2.8
28	水			きなこ揚げパン	ミートボール（2個） 豆のサラダ ポトフ	きなこ とりにく だいず ハム ウインナー	きゅうり えだまめ コーン セロリー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ パセリ	こめこ パン ドレッシング マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら さとう	613 27.7 26.6 2.7
29	木			ごはん	カツオのフライ（ソース） 炒り豆腐 さつま汁	カツオ ぶたにく とうふ たまご なると とりにく あぶらあげ **みそ**	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく だいこん ごぼう こんにゃく	**こめ** さとう サラダあぶら かたくりこ さつまいも こむぎこ パンこ	627 29.1 16.3 2.2
月平均栄養価				エネルギー：640kcal		たんぱく質：27.0ｇ	脂質：22.2ｇ	塩分：2.3ｇ	

※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7日～9日、14日～16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」

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