

令和6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○

こんぱつ きょうしよくひょう
今月の給食目標

こんだて かんしん も
献立に関心を持とう

				献立名		使用する主な材料				栄養価
日	曜	給食がない学校	行事食等	主 食	おかず	 赤色の食品 (体をつくる)	 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 たんぱく質 脂 質 塩 分	
3	月			(麦ごはん)	スタミナ丼 もやしとさつま揚げの中華和え とり肉のうすくす汁	 ぶたにく さつまあげ とりにく なた とうふ みそ	 にんじん たまねぎ にら しめじ ねぎ たけのこ にんにく しょうが だいずもやし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	 こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら かたくりこ	597 31.8 16.8 2.1	
4	火		 節分メニュー	ごはん	 イワシの蒲焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁  黒糖大豆	 イワシ ひじき とうふ あぶらあげ だいず みそ	 にんじん えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	 こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	672 26.5 21.8 1.9	
5	水			バターロール パン	カットハンバーグ ブロッコリーサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	 ぶたにく たまご ハム ベーコン スkimミルク なまクリーム	 ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい	 パン パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう バター じゃがいも ベジメルソース	677 31.7 28.8 3.2	
6	木			ごはん	タンドリーチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ	 とりにく ハム ベーコン	 キャベツ にんじん パプリカ きゅうり ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	 こめ はちみつ マカロニ サラダあぶら ドレッシング	532 22.7 16.1 2.3	
7	金			(麦ごはん)	ハヤシライス 海とうとツナのサラダ りんご	 ぶたにく わかめ ツナ つのまた みる	 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ グリンピース りんご	 こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ドレッシング ハヤシルウ	566 20.8 13.9 1.8	
10	月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ すまし汁	 とりにく だいず ハム なたと とうふ わかめ こおりとうふ	 にんじん しょうが コーン きゅうり ねぎ グリンピース	 こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	646 30.2 21.0 2.2	
12	水			ごはん	 カレイのフライ (ソース)  切干大根のゴマネーズサラダ こんろいり根菜汁	 カレイ ツナ のり とりにく こおりとうふ	 きりぼしだいこん にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	 こめ サラダあぶら マヨネーズ ごま パンこ じゃがいも こむぎこ	604 25.5 18.5 1.8	
13	木		 村田小 リクエスト きょうしよく	おからパン	手作りフライドチキン アメリカンサラダ ふわふわたまごスープ	 とりにく たまご ハム ベーコン チーズ おから	 キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく	 パン こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう ポテトチップス	586 32.6 28.0 2.5	
14	金		 バレンタイン メニュー	エビピラフ	 チーズと花野菜のサラダ ミートボールのトマトスープ 手作りブラウニー	 えび チーズ ぶたにく だいず たまご おから とりにく	 たまねぎ にんじん パプリカ コーン パセリ マッシュルーム ブロッコリー にんにく グリンピース カリフラワー きゅうり セロリ キャベツ トマト	 こめ バター ドレッシング じゃがいも オリーブゆ さとう こむぎこ チョコ	630 22.4 22.6 2.5	
17	月			ごはん	 五目たまご焼き きんぴらごぼう きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	 たまご とうふ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ	 にんじん たけのこ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん もやし ねぎ こんにゃく グリンピース	 こめ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら	582 24.5 17.5 1.9	
18	火			(麦ごはん)	 チキンカレー シーザーサラダ パイナップル	 とりにく スkimミルク ベーコン チーズ	 たまねぎ にんじん しょうが コーン にんにく キャベツ きゅうり グリンピース レモン パイナップル	 こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら クルトン マヨネーズ カレールウ	640 21.5 19.6 2.0	
19	水	今月は わかめ!	 みやぎ 水産の日	ごはん	ボークシュウマイ (2個) シャキシャキわかめの中華和え 豆腐の中華煮	 ぶたにく わかめ ささかまぼこ とうふ うすらたまご かまぼこ	 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく	 こめ ドレッシング サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	617 27.4 20.9 2.2	
20	木			きなこ 揚げパン	 ミートボール (2個) ほうれん草とコーンのソテー キャベツとたまごのスープ	 きなこ とりにく ウィンナー たまご ベーコン	 ほうれんそう コーン キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ	 こめこ パン かたくりこ サラダあぶら さとう バター オリーブゆ	612 27.4 27.4 3.0	
21	金			ごはん	 サバのなんばん漬け 筑前煮 わかめと厚揚げのみそ汁	 サバ とりにく わかめ なまあげ みそ	 ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう はくさい しめじ こんにゃく しょうが	 こめ かたくりこ サラダあぶら さとう	631 27.1 23.0 1.9	
25	火			ごはん	 豚肉とごぼうのかりんと揚げ だいこん大根とキャベツの和風サラダ もやしと豆腐のみそ汁	 ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	 ごぼう きゅうり だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ しょうが	 こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ドレッシング	609 26.5 17.5 1.8	
26	水		 中華おこわ	焼きぎょうざ (2個) 春雨サラダ 中華コンスープ	 ぶたにく ハム たまご とりにく	 まいたけ にんじん たけのこ ねぎ しめじ えだまめ にんにく コーン にら きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	 こめ もちこめ さとう サラダあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ	663 21.7 24.3 2.8		
27	木		バターロール パン	サケのレモンソースかけ フレンチサラダ スパゲティポリタン	 サゲ ウィンナー ハム	 キャベツ きゅうり パプリカ トマト コーン レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	 パン サラダあぶら バター ドレッシング オリーブゆ さとう スパゲティ こめこ	643 28.9 22.9 2.6		
28	金			ごはん	なっとう ほうれん草のおかからめ じゃが豚キムチ オレンジ	 なっとう ちくわ かつおぶし ぶたにく	 ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい にら こんにゃく オレンジ	 こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	599 26.1 14.6 1.8	
月平均栄養価				エネルギー：617kcal たんぱく質：26.5g 脂質：20.9g 塩分：2.2g						

※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4日、6日、7日、19日～21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」