令和5年度

# 2 月分 予定献立表

幼稚園用

○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<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | | | （麦ごはん） | ビビンバ（焼き肉・ナムル）<br>豆腐のスープ<br>ぽんかん | ぶたにく とりにく とうふ<br>わかめ なると | ほうれんそう にんじん だいずもやし<br>だいこん はくさい しいたけ ねぎ<br>にんにく しょうが ぽんかん | **こめ** むぎ サラダあぶら<br>さとう ごま かたくりこ | 429<br>20.1<br>12.7<br>1.5 |
| 2 | 金 | | **節分メニュー** | ごはん | イワシの梅煮<br>揚げ野菜の甘がらめ<br>白菜のみそ汁 | イワシ なまあげ<br>**みそ** | れんこん ごぼう はくさい しめじ<br>にんじん ねぎ うめ | **こめ** さつまいも かたくりこ<br>サラダあぶら さとう ごま | 426<br>15.2<br>12.3<br>1.7 |
| 5 | 月 | | | （麦ごはん） | むらた発酵カレー<br>シーザーサラダ<br>パイナップル | ベーコン ぶたにく<br>チーズ スキムミルク<br>**みそ** | キャベツ きゅうり にんじん コーン<br>たまねぎ しょうが にんにく レモン<br>パイナップル | **こめ** むぎ クルトン カレールウ<br>マヨネーズ じゃがいも<br>サラダあぶら ココナッツミルク | 469<br>16.7<br>13.3<br>1.5 |
| 6 | 火 | | | ミルクパン | ハムカツ<br>チーズとキャベツのサラダ<br>洋風たまごスープ | ハム チーズ たまご<br>ベーコン | キャベツ ブロッコリー きゅうり<br>にんじん チンゲンサイ たまねぎ<br>えのきたけ | パン サラダあぶら<br>ドレッシング かたくりこ<br>こむぎこ パンこ | 414<br>14.3<br>20.2<br>2.3 |
| 7 | 水 | | | ごはん | 肉入りたまご焼き<br>うの花炒り<br>大根と油揚げのみそ汁 | たまご ぶたにく とりにく<br>おから ひじき さつまあげ<br>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**<br>**ねぎ だいこん** こんにゃく | **こめ** サラダあぶら さとう<br>じゃがいも | 422<br>19.0<br>12.2<br>1.8 |
| 8 | 木 | | | 麦ごはん | キビナゴのカリカリ揚げ<br>雪菜と春雨の中華サラダ<br>ジャージャン豆腐 | キビナゴ ハム ぶたにく<br>ぶたレバー なまあげ<br>**みそ** | **ゆきな** きゅうり コーン にんじん<br>たけのこ **ねぎ** しいたけ にら<br>にんにく しょうが | **こめ** むぎ サラダあぶら<br>はるさめ さとう<br>かたくりこ じゃがいも | 460<br>16.7<br>16.5<br>1.8 |
| 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<br>アメリカンサラダ<br>豚汁 | とりにく ハム ぶたにく<br>とうふ **みそ** | キャベツ きゅうり コーン にんじん<br>**だいこん** ごぼう **はくさい ねぎ**<br>こんにゃく レモン | **こめ** かたくりこ さとう<br>サラダあぶら じゃがいも | 435<br>17.0<br>14.5<br>1.4 |
| 13 | 火 | | | ごはん | 親子煮<br>小魚アーモンド<br>わかめのみそ汁 | とりにく たまご とうふ<br>カタクチイワシ わかめ<br>あぶらあげ **みそ** | たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ<br>グリンピース | **こめ** サラダあぶら さとう<br>かたくりこ アーモンド<br>ごま じゃがいも | 471<br>22.9<br>15.3<br>2.2 |
| 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<br>チキンサラダ<br>ハートのコンソメスープ<br>ブラウニー | ウインナー とりにく<br>ベーコン たまご おから | キャベツ きゅうり **ブロッコリー**<br>にんじん たまねぎ かぶ しめじ<br>レモン | パン さとう オリーブゆ<br>サラダあぶら こむぎこ<br>こめこマカロニ バター<br>チョコ | 526<br>20.0<br>28.2<br>2.8 |
| 15 | 木 | | | 麦ごはん<br>お魚ふりかけ | ごぼうサラダ<br>すき焼き煮<br>清見オレンジ | ハム ぶたにく かつおぶし<br>とうふ | ごぼう にんじん きゅうり しいたけ<br>えのきたけ **はくさい ねぎ** しゅんぎく<br>こんにゃく きよみオレンジ | **こめ** むぎ マヨネーズ<br>ごま さとう サラダあぶら | 450<br>16.3<br>16.3<br>1.4 |
| 16 | 金 | | | ごはん | サバのごまみそ焼き<br>ほうれん草のいそべ和え<br>だまこ汁　角チーズ | サバ ちくわ のり<br>とりにく あぶらあげ<br>チーズ **みそ** | **ほうれんそう** もやし にんじん<br>**だいこん** ごぼう まいたけ **ねぎ**<br>しいたけ しょうが | **こめ** さとう ごま<br>だまこもち サラダあぶら | 481<br>18.6<br>17.7<br>1.8 |
| 19 | 月 | | | ごはん | 五目そぼろ<br>わかめとツナのサラダ<br>肉じゃが | たまご とりにく だいず<br>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<br>きゅうり コーン たまねぎ えだまめ<br>こんにゃく グリンピース | **こめ** サラダあぶら さとう<br>じゃがいも | 461<br>24.3<br>11.4<br>1.5 |
| 20 | 火 | | | （麦ごはん） | ミートボールのハヤシシチュー<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>いちご（2個） | ウインナー ぶたにく<br>とりにく | ほうれんそう コーン たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム にんにく<br>トマト グリンピース いちご | **こめ** むぎ バター さとう<br>ハヤシルウ じゃがいも | 438<br>13.6<br>11.0<br>1.7 |
| 21 | 水 | 今月の魚は **メカジキ！** | **みやぎ 水産の日** | 食パン<br>いちごジャム | メカジキのバターソテー<br>フレンチサラダ<br>ポークビーンズ | メカジキ ハム ぶたにく<br>だいず チーズ | パプリカ にんにく キャベツ コーン<br>きゅうり レモン たまねぎ にんじん<br>トマト グリンピース | パン ジャム こむぎこ<br>バター さとう オリーブゆ<br>じゃがいも サラダあぶら | 449<br>23.4<br>15.1<br>2.2 |
| 22 | 木 | | | ごはん | 白身魚のチリソースかけ<br>チャプチェ<br>わかめスープ | ホキ ぶたにく わかめ<br>ベーコン とうふ | ねぎ にんじん たまねぎ こまつな<br>えのきたけ にんにく しょうが | **こめ** かたくりこ ごま<br>サラダあぶら さとう<br>はるさめ | 439<br>17.2<br>12.7<br>1.9 |
| 26 | 月 | | | （ごはん） | スタミナ丼<br>青のりポテト<br>すまし汁 | ぶたにく あおのり なると<br>とうふ こおりどうふ わかめ<br>**みそ** | にんじん たまねぎ にら しめじ<br>たけのこ にんにく しょうが ねぎ | **こめ** ごま さとう<br>サラダあぶら じゃがいも | 455<br>18.8<br>14.7<br>1.9 |
| 27 | 火 | | | （麦ごはん） | ドライカレー<br>白菜とツナのサラダ<br>コンソメスープ　パイナップル | ぶたにく とりにく だいず<br>ツナ ベーコン | にんじん たまねぎ ピーマン しょうが<br>にんにく トマト はくさい キャベツ しめじ<br>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<br>さとう マヨネーズ ごま<br>じゃがいも カレールウ | 488<br>19.3<br>14.5<br>2.1 |
| 28 | 水 | | | きなこ<br>揚げパン | ミートボール<br>豆のサラダ<br>ポトフ | きなこ とりにく だいず<br>ハム ウインナー | きゅうり えだまめ コーン セロリー<br>にんじん だいこん たまねぎ キャベツ<br>パセリ | こめこ パン ドレッシング<br>マヨネーズ じゃがいも<br>サラダあぶら さとう | 384<br>16.9<br>16.5<br>1.9 |
| 29 | 木 | | | ごはん | カツオのフライ<br>炒り豆腐<br>さつま汁 | カツオ ぶたにく とうふ<br>たまご なると とりにく<br>あぶらあげ **みそ** | にんじん しいたけ たけのこ ねぎ<br>チンゲンサイ にんにく だいこん<br>ごぼう こんにゃく | **こめ** さとう サラダあぶら<br>かたくりこ さつまいも<br>こむぎこ パンこ | 449<br>20.5<br>10.7<br>1.6 |
| 月平均栄養価 | | | | エネルギー：４５０kcal | | たんぱく質：18.5ｇ | 脂質：15.0ｇ | 塩分：1.8ｇ | |

※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。

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」**