



2月分 予定献立表



幼稚園用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きんぐはくじくひょう
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

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 あかいろ しょくひん (体をつくる)	緑色の食品 みどりいろ しょくひん (体の調子を整える)	黄色の食品 きいろ しょくひん (熱や力になる)			
2	月		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	イワシ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん さやいんげん	ごめ ごま さとう かたくりこ	399 18.4 10.0 2.0		
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	400 15.3 19.0 2.0		
4	水			ごはん	とりのから揚げ 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	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ドレッシング	412 17.1 13.5 1.4		
5	木			コーンピラフ	メンチカツ 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	ごめ こむぎ パンこ バター あぶら ドレッシング	440 14.4 16.1 2.8		
6	金		のりの日	ごはん 味のり	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	ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも	433 19.5 9.2 1.6		
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 ししいけ えのきたけ しょうが にんにく レモン	ごめ はるさめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ	437 19.5 14.0 1.7		
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	ごめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも パター	481 19.6 13.7 1.7		
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	ごめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	413 20.2 11.5 1.5		
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 かつお 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	499 18.0 20.6 2.3		
16	月			ごはん	揚げぎょうざ(2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	ごめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	437 17.8 14.3 1.3		
17	火			ごはん (ぶりかけ)	ごぼうサラダ 塩ちゃんこ オレンジ	かつおぶし 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	ごめ マヨネーズ ごま さとう	382 14.1 10.6 1.2		
18	水	今日はわかめ!	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	とりにく だいず わかめ ツナ チーズ	ごぼう グリーンピース 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	ごめ 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	444 25.1 11.8 2.0		
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 ごめこ 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	435 21.2 17.2 1.9		
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	ごめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング はるさめ	390 15.5 10.3 2.1		
24	火			ごはん	カレイの手作りフライ 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	ごめ てんぷらこ パンこ あぶら ごま さとう ドレッシング	467 22.7 14.9 1.6		
25	水			青割りコッペパン	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 グリーンピース	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	401 16.1 17.4 2.1		
26	木	🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞 給食はありません 🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞									
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 グリーンピース 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	ごめ 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	439 14.8 13.2 1.6		
月平均栄養価				エネルギー：430cal		たんぱく質：18.2g		脂質：14.0g		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」