



2がつ こんだてよていひょう



👄(噛め):よく噛んで食べよう献立

★:リクエストメニュー

日	主食	おもな食材とはたらき				(小)	(中・高)	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	ごはん	とりのてりやき キャベツサラダ なめこじる	牛乳 鶏肉モモ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 上白糖 でん粉	しょうが キャベツ にんじん なめこ	516 kcal 24.2 g 17.6 g 1.8 g	617 kcal 28.2 g 19.9 g 2.4 g	今日から2月がスタート! 今月も寒さに負けず がんばろう!
2金	ごはん	いわしのたつたあげ ひじきとだいずのいりに だいこんのみそしる	牛乳 いわし開き 干ひじき 大豆 さつま揚げ かつお節 油揚げ 米みそ 煮干し	米 油 しらたき ごま油 上白糖	にんじん きぬさや だいこん えのきだけ ねぎ	535 kcal 24.9 g 18.8 g 1.8 g	629 kcal 28.1 g 20.7 g 2.4 g	【節分献立】 今日は一日早めの節分献立。 豆だけでなく いわしも節分には欠かせない 食材です。
6火	★クリーム スパゲティ	わかめサラダ ★バナナ	牛乳 ロースハム クリーム わかめ	スパゲティ半分カット 油 有塩バター 上白糖 白いりごま	にんじん 玉葱 パセリ マッシュルーム キャベツ バナナ	547 kcal 20.0 g 19.3 g 2.0 g	653 kcal 23.1 g 22.4 g 2.4 g	今日のクリームスパゲティは リクエストメニューです。 リクエスト ありがとうございます!
7水	ごはん	★さばのみそに きりほしだいこんのいりに とうふのみそしる	牛乳 さばの味噌煮 油揚げ かつお節 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 つきこんにゃく 油 上白糖	切干しだいこん にんじん えのきだけ ねぎ	540 kcal 26.1 g 16.3 g 2.4 g	628 kcal 29.4 g 17.6 g 2.9 g	リクエストのさばの味噌煮。 さばには 脳にとって良い栄養が 入っています。
8木	ごはん	★てづくりからあげ きゃべつのゆずあえ ★かつおだしがきた すましじる	牛乳 鶏肉モモ 鶏肉ささ身筋なし わかめ かつお節	米 でん粉 油 上白糖	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず 糸みつば	533 kcal 22.4 g 19.6 g 1.9 g	619 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g	調理員さんお手製からあげに かつおだしの効いたすまし汁。 どちらも リクエストメニューです。
13火	ソフトパン	えだまめオムレツ ツナマヨサラダ コーンスープ	牛乳 えだまめオムレツ わかめ ツナ クリーム	ソフトパン じゃがいも 有塩バター	キャベツ もやし とうもろこし にんじん 玉葱	602 kcal 20.5 g 30.9 g 3.0 g	651 kcal 21.6 g 33.7 g 3.4 g	今週の給食は3日間のみ。 ですがマークが 必ずついていきます。 よく噛んで食べましょう。
14水	ごはん	ハートのコロック だいこんサラダ ピリからみそしる チョコプリン	牛乳 豚モモ 油揚げ かつお節 米みそ	米 ハートのコロック 油 ドレッシング じゃがいも 有塩バター チョコプリン	だいこん きゅうり にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	592 kcal 19.6 g 18.7 g 1.6 g	681 kcal 22.1 g 20.6 g 1.8 g	【バレンタイン献立】 ハートの形のコロックに チョコプリンで バレンタインを おいしく楽しみましょう!
15木	★カレーライス	フレンチサラダ ★やまだフレンドヨーグルト	牛乳 豚モモ	米 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース りんご 福神漬 キャベツ きゅうり	641 kcal 21.1 g 20.0 g 3.1 g	761 kcal 24.9 g 22.8 g 3.9 g	今日のリクエストメニューは 山南のソウルフード 山田フレンドヨーグルト!
19月	ごはん	きんぴら入りあつやきたまご あぶらふのあまからいため じゃがいものみそしる	牛乳 きんぴら入り厚焼きたまご 豚モモ 米みそ 木綿豆腐 煮干し	米 油 ごま油 油麩 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 ねぎ	529 kcal 22.4 g 15.5 g 2.0 g	641 kcal 26.5 g 17.5 g 2.5 g	久々の油麩の甘辛炒め。 「もっと食べたい」の声を 毎回いただきます。
20火	★みそラーメン	にくシュウマイ もやしとキャベツのナムル ★ぶどうゼリー	牛乳 豚モモ 米みそ 肉しゅうまい	中華めん 上白糖 ごま油 油 白いりごま ぶどうゼリー	にんじん 玉葱 キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ	512 kcal 24.4 g 16.1 g 3.3 g	629 kcal 30.5 g 19.1 g 4.2 g	今日は中華メニュー! 野菜がたっぷりの みそラーメンを食べたあとは ゼリーでさっぱり!
21水	ごはん	いわしのうめに あおなとがんものにも きりほしだいこんのひきなじる	牛乳 いわしの梅煮 がんも かつお節 油揚げ 米みそ	米 上白糖	にんじん こまつな 切干しだいこん ねぎ	573 kcal 27.3 g 20.1 g 2.6 g	667 kcal 30.6 g 21.6 g 2.9 g	だしが染みた 青菜とがんもの煮物は 隠れ人気メニュー。
22木	ごはん	★ピザはるまき もやしとピーマンのソテー えのきとがねぎのごまみそスープ	牛乳 ロースハム 米みそ かつお節	米 大豆 ごま油 白すりごま	もやし 青ピーマン 赤ピーマン えのきだけ ねぎ にんじん しょうが	610 kcal 17.8 g 25.3 g 2.1 g	699 kcal 20.1 g 27.3 g 2.7 g	えのきも長ネギも 食物繊維の多い食材です。 よく噛んで食べましょう。
26月	むぎごはん	★チンジャオロースー ちゅうかサラダ きわかめのスープ	牛乳 豚モモ きわかめ 豆腐 かまぼこ	米 おおむぎ 油 上白糖 でん粉	しょうが 青ピーマン だけのこ 干し椎茸 はくさい きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ	519 kcal 21.5 g 14.6 g 1.8 g	614 kcal 25.9 g 16.5 g 2.3 g	チンジャオロースーの 「スー」とは 「細きり」と言う意味です。
27火	とうにゅう しょくパン	ポークビーンズ はくさいのサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 豚モモ	豆乳食パン じゃがいも 油 上白糖	玉葱 にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース はくさい こまつな とうもろこし パセリ	621 kcal 25.3 g 23.5 g 2.2 g	664 kcal 27.9 g 25.4 g 2.5 g	豆乳には、お肌の調子を 良くしてくれる働きが あります。
28水	ごはん	あじフライ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる	牛乳 あじフライ 鶏肉ムネ たまご かつお節	米 油 白すりごま 上白糖 でん粉	ほうれんそう はくさい ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	575 kcal 28.1 g 22.5 g 1.7 g	681 kcal 31.4 g 26.0 g 2.3 g	今日は 宮城県産のたまごを使った かき玉汁!
29木	そばうどん	キャベツのゆかりあえ わかめのみそしる	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 油 上白糖	にんじん 玉葱 きぬさや しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	527 kcal 28.0 g 17.5 g 2.0 g	630 kcal 33.1 g 19.5 g 2.6 g	今日で2月もおしまい。 3月もおいしい給食を お届けしますので お楽しみに!

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

