



2月こんだてよていひょう



令和2年1月31日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
<h2>節分のはなし</h2> <p>2月3日は節分です。節分と言えば豆まき。「おには～そと ふくわ～うち」のかけ声とともに豆をまきます。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日には、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりして、一年を無事に過ごすという習慣があります。</p> 				
3	4	5	6	7
節分献立 ごはん ★いわしのうめにごもくまめ まめふのみそしる 570 24.2 16.5 2.5 730 31.4 20.9 3.4	ナン ドライカレー ★キャラメルポテト キャベツのスープに 730 26.4 31.2 2.4 898 32.4 37.1 3.1	むぎごはん ホイコーロー くきわかめのスープ パナナ 522 21.2 13.9 1.4 637 26.0 15.8 2.1	ごはん こめこマカロニグラタン プロッコリーサラダ にくだんごのスープ 666 23.9 23.7 2.0 852 29.8 29.0 2.4	ごはん ★とりのからあげ ワカメとツナのあえも ピリからみそしる 661 26.8 27.8 2.1 709 29.2 30.7 2.8
10	11	12	13	14
ごはん のりのつくだに ちぐさやき キャベツのごまあえ なめこじる 536 21.2 18.0 2.1 635 24.6 19.8 2.5	建国記念の日	ごはん ★とりにくのごまみそあえ キャベツのおひたし はんべんのすましじる 571 29.2 16.5 2.4 699 35.6 18.9 2.8	パレタイン献立 むぎごはん ★ハンバーグ(ケチャップソース) ポテトサラダ コンソメスープ ゆきんこクレープ(チョコ) 759 23.0 28.2 2.1 907 27.5 31.8 2.7	一日入学のため 給食はありません
17	18	19	20	21
ごはん なっとう ★にくじゃが あさりのみそしる 568 26.4 14.6 2.2 639 29.2 15.6 2.6	★ちゃんぽんめん あおばぎょうざ ★みかんゼリー	みやぎ水産の日(赤魚) ごはん あかうおのにつけ こまつなとツナのおひたし わかめとじゃがいものみそしる 520 26.0 13.2 2.8 640 32.4 14.9 3.2	旬の食材を味わおう(みかん) むぎごはん とうふのちゅうかに ワンタンスープ みかん 602 26.7 15.3 1.1 719 31.9 17.2 1.3	★カレーライス かいそうサラダ ★プリン
24	25	26	27	28
振替休日	★こめこパン とりにくのオレンジに かぶとキャベツのサラダ ★ポトフ 556 28.6 20.2 2.4 695 33.9 23.9 3.3	ごはん ★とんかつ コールスローサラダ たまごスープ 553 21.7 17.6 1.4 667 25.7 20.4 1.8	とりそぼろどん ごますあえ はくさいのみそしる 623 26.7 22.9 2.6 756 32.4 26.9 3.3	福島県の郷土料理を味わおう ごはん さんまのもみじに あおなとがんものにも こづゆ 569 24.9 18.6 2.7 686 29.8 21.2 3.2

今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	599/574kcal	721/768kcal
たんぱく質	24.8/21.5g	29.7/28.8g
脂質	19.6/15.9g	22.5/21.2g
食塩相当量	2.2/2.3g	2.7/2.5g

《栄養価の表示》

	上段=小
	下段=中・高
I補給 -	たん白質 脂質 食塩相当量
(kcal)	(g) (g) (g)

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。

★印がついているメニューは、子どもたちからリクエストのあったものです。

