



日	献立名	牛乳	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	1人あたり	
						たんぱく質	脂質
3月	いわしのかばやきどん	○	いわし	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖	しょうが	585	kcal
	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれんそう,こまつな,りよくとうもやし,にんじん	22.4	g	
	すましじる		木綿豆腐,かまぼこ,わかめ	焼きふ(花麴)	生しいたけ,みつば	16.8	g
	ふくまめ		いり大豆				
4火	あんかけやきそば	○	ふたももコマ,焼き竹輪,うすら卵	蒸し中華めん,油,砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,たけのこ,干し椎茸,にんじん,りよくとうもやし	715	kcal
	ポテトたこあげ		またこ,ポークハム,あおのり	じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	ねぎ	27.1	g
	おからのいために		ふたひきにく,おから	砂糖,油,マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん	24.1	g
	くだもの(みかん)				みかん		
5水	メキシカンライス	○	ベーコン	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,マッシュルーム,青ピーマン	669	kcal
	しろみざかなのムニエル		ホキ	小麦粉,有塩バター,オリーブ油	レモン果汁	26.6	g
	こぶきいも			じゃがいも		18.5	g
	トマトスープ		ふた肉,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾)	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,トマト缶,パセリ		
6木	スリランカふうカレー	○	とり肉,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,トマト缶,さやいんげん	664	kcal
	さかなのピリからフライ		すけとうだら	米粉,油		25.7	g
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもやし	21.0	g
	ヨーグルトはちみつがけ		ヨーグルト	はちみつ	バイン缶詰		
7金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		624	kcal
	ひじきふりかけ		かつお節	白いりごま,油,砂糖		25.3	g
	ちぐさやき		たまご,豚き肉	砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	17.8	g
	きりぼしだいこんのにつけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸		
	ぐたくさん汁		ふた肉,木綿豆腐,大豆	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
10月	ししじゅーしー	○	ふた肉,刻み昆布	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖	しょうが	664	kcal
	とうふのよせあげ		木綿豆腐,ふた肉	かたくり粉,油,砂糖	にんじん,玉葱,しょうが	22.4	g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	24.0	g
	あぶらあげとやさいのみそじる		油揚げ,赤みそ,白みそ	さといも,板こんにゃく,油	だいこん,かぶ,はくさい,ねぎ,にんじん,こまつな,えのきたけ		
12水	たかなチャーハン	○	ふた肉,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,ねぎ,たかな漬	587	kcal
	チャプチェ		ふた肉	油,普通はるさめ(乾),砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	23.3	g
	トックいりたまごスープ		わかめ,たまご	トック,油	干し椎茸,ほうれんそう,みつば	16.3	g
	くだもの(みかん)				みかん		
13木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		637	kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	砂糖	しょうが	26.1	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		17.5	g
	もずくいりすましじる		とり肉,もずく,絹ごし豆腐	米粉	えのきたけ,生しいたけ,にんじん,ねぎ		
14金	ひじきときのこのわふうパスタ	○	ベーコン,とり肉	スパゲッティ,オリーブ油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ふなしめじ,えのきたけ	619	kcal
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,玉葱,とうもろこし缶詰,きゅうり	22.9	g
	チョコチップケーキ		牛乳,たまご,生クリーム	小麦粉,砂糖,無塩バター,チョコレート		22.6	g

☆3日(金)節分こんだて

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の事です。この日は、穢れを避け、無事に過ごすという習慣がありました。豆には霊力があり、この力で災いをはらう意味があります。年の数豆を食べることで福をからだに入れることができるとされています。給食小袋に入った福豆を出します。柗の枝にイワシの頭を刺して軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



☆6日(木)本のメニュー「きつねのホイティ」

スリランカの小さな村に住んでいる元気な三人のおかみさん達と、森に住んでいるくいしんぼうのきつね『ホイティ』のお話です。本の中ではココナッツミルクが入ったカレーが出てきますが、給食では生クリームや牛乳を入れてまるやかにします。スパイスがきいたスリランカ風のカレーです。本に出てくる魚のフライや、ヨーグルトも楽しみにしててください。



著:シビル・ウェッタシンハ
訳:松岡享子



日	献立名	牛乳	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	1杯あたり	
						たんぱく質	脂質
17月	ミルクパン	○		ミルクパン		654	kcal
	タンドリーチキン		とり肉, ヨーグルト		にんにく, レモン果汁	26.8	g
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶詰	26.8	g
	マカロニとやさいのス-		ベーコン, レンズまめ(乾)	じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, さやいんげん, セロリー		
18火	こぎつねごはん	○	とり肉, ぶた肉, 油揚げ	米, おおむぎ(米粒麦), 油, 砂糖	にんじん, しょうが, さやいんげん	690	kcal
	きびなごのにしょくあげ		きびなご, あおのり	米粉, 油		24.2	g
	キャベツちりめん		ちりめんじゃこ		キャベツ	23.6	g
	きんときまめのあまに			砂糖			
	のっぺいじる		とり肉	さといも, 板こんにゃく, かたくり粉	にんじん, だいこん, ねぎ		
19水	あぶらぶどん	○	たまご	米, おおむぎ(米粒麦), 油, 焼きそば(油麩), 砂糖	玉葱, にんじん, 葉ねぎ	618	kcal
	キャベツとキュウリのそくせきづけ				きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが	21.4	g
	なめこととうふとわかめのみそしる		木綿豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ		なめこ, ねぎ	16.3	g
	くだもの(りんご)				りんご		
20木	ぶたにくのクリームライス	○	ぶた肉, 生クリーム, 牛乳	米, おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン, 油, 小麦粉	玉葱, マッシュルーム, パセリ	727	kcal
	スパイシービーンズ		大豆	かたくり粉, 油		29.6	g
	ポトフ		ウィンナー, ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉葱, かぶ, キャベツ, ブロッコリー, セロリー, しょうが	24.6	g
	くだもの(あまなつ)				甘夏みかん		
21金	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		575	kcal
	さかなのごまだれがけ		すけとうだら	砂糖, 白すりごま, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	28.1	g
	のりサラダ		刻みのり		ほうれんそう, にんじん, キャベツ	14.5	g
	とんじる		ぶた肉, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, 板こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ		
25火	ごもくごはん	○	とり肉, 油揚げ	米, もち米, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	619	kcal
	イカのピリからやき		いか	砂糖, ごま油	にんにく, しょうが	29.5	g
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ, ツナ	白すりごま, 砂糖, 油	にんじん, キャベツ, こまつな	16.4	g
	さつまじる		木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	さつままいち	ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな		
26水	カレーうどん	○	豚ももコマ	うどん(冷凍), 油, 米粉	玉葱, にんじん, ほうれんそう, ねぎ	582	kcal
	まめじゃこ		大豆, かえり煮干	かたくり粉, さつままいち, 油, 砂糖, 白いりごま		27.4	g
	シーフードサラダ		いか, むきえび	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン(果汁, 生), りんご	22.0	g
	くだもの(あまなつ)				甘夏みかん		
27木	みそビビンバ	○	とり肉, 大豆, 赤みそ	米, 砂糖, 白いりごま, ごま油, 油	にんじん, アラカマツ, もやし, こまつな, にんにく, しょうが	603	kcal
	パリパリワンタンサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮, 油, 砂糖, ごま油	キャベツ, りよくとらもやし, にんじん, きゅうり, 玉葱	20.9	g
	ちゅうかわかめスープ		とり肉, カットわかめ, 木綿豆腐	ごま油	玉葱, しょうが, はくさい, ねぎ	20.4	g
28金	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		625	kcal
	かんこくふうにくじゃが		ぶた肉	糸こんにゃく, じゃがいも, ごま油, 砂糖, 白いりごま	キムチ, はくさい, にんにく, しょうが, にら, にんじん	22.3	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布, 木綿豆腐	ごま油		16.6	g
	くだもの(りんご)			りんご			

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★2月の給食費の引き落としは2月17日(月)です。最終引落しで調整月のため、金額につきましては後日通知します。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

2月の給食目標
好き嫌いなくバランスよく食べよう

皆さんは好き嫌い無く食べられていますか？苦手な物が無く、なんでも食べられる人も、苦手な物がいくつかある人もいます。給食は一食分を食べると、体にとって必要な栄養素がとれるように考えられています。一口でも良いので挑戦してみようという姿勢はとても素晴らしいですねできるだけ色々な食べ物から栄養をとりたいですね。

郷土料理【宮城県】
油麩丼は、油麩(仙台麩)を甘辛く煮て卵とじにした料理です。揚げであるお麩なので、コクがあり色々な料理に使いやすいです。

食のこころわざ
みそに入れた塩はよそには行かぬ
他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見つけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！
成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

1杯あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛	Va	VB ₁	VB ₂	VC	食塩相当量	食塩当量
kcal	%	%	mg	Mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
637	15.7	28.2	345	110	2.4	2.9	260	0.39	0.52	32	2.3	5.0