



# 2月の献立表

月	火	水	木	金
<b>1</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのすきやき ☆ さつまいものミルクに ・ りんご	<b>2 【節分献立】</b> ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ ごもくまめ ・ ひきなじる ・ いよかん	<b>3</b> ・ バターロールパン ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ クラムチャウダー	<b>4</b> ☆ マーボーやきそば ・ わかめサラダ ・ マーラーカオ	<b>5</b> ・ ごはん ☆ とりにくのレモンに ・ あつあげとキャベツのみそいため ☆ ワンタンスープ
赤 豚肉 焼き豆腐	赤 いわし 大豆 昆布 鶏肉 油揚げ	赤 まぐろ水煮 チーズ 卵 ベーコン あさり	赤 豚肉 豆腐 わかめ 卵	赤 鶏肉 厚揚げ 豚肉
黄 米 さつまいも パター 生クリーム	黄 米 油	黄 パン 油 じゃがいも	黄 中華麺 油 ホットケーキミックス	黄 米 油 ワンタン
緑 にんじん 白菜 ねぎ ぶなしめじ りんご	緑 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 えのきだけ ねぎ いよかん	緑 にんじん 玉ねぎ パセリ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	緑 ねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	緑 レモン たけのこ にんじん キャベツ ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ
栄養量 小学部 632kcal・24.8g 中学部 760kcal・28.4g 高等部 792kcal・29.3g	栄養量 小学部 604kcal・25.3g 中学部 752kcal・30.6g 高等部 769kcal・30.6g	栄養量 小学部 649kcal・27.5g 中学部 851kcal・34.2g 高等部 868kcal・34.6g	栄養量 小学部 654kcal・26.8g 中学部 761kcal・30.3g 高等部 770kcal・31.0g	栄養量 小学部 605kcal・25.8g 中学部 742kcal・30.7g 高等部 771kcal・31.2g
<b>8</b> 給食はありません 	<b>9</b> ☆ さけごはん ☆ かぼちゃコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ はくさいとにくだんごのスープ	<b>10</b> ☆ セルフチーズバーガー (パン チーズ ハンバーグ) ・ りんごとキャベツのサラダ ・ ミネストローネ	<b>11</b> けんこくきわんのひ 建国記念の日 	<b>12</b> ・ ごはん ☆ せんだいあおばぎようざ ・ ピーフンとやさいのカレーいため ・ えびとなめこのスープ ・ ココアプリン
赤 鮭 かつお節 豚肉	赤 豚肉 チーズ ベーコン 大豆	赤 豚肉 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ	赤 豚肉 えび 卵
黄 米 油 ごま 春雨	黄 パン 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	黄 りんご キャベツ きゅうり	黄 米 油 ごま 里芋	黄 米 油 ピーフン
緑 かぼちゃ キャベツ にんじん もやし 白菜 小松菜	緑 にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト	緑 にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト	緑 りんご ほうれんそう キャベツ もやし 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン きくらげ なめこ 小松菜 ねぎ
栄養量 小学部 622kcal・24.6g 中学部 741kcal・29.3g 高等部 767kcal・30.4g	栄養量 小学部 651kcal・25.5g 中学部 810kcal・30.3g 高等部 819kcal・30.6g	栄養量 小学部 61kcal・25.5g 中学部 810kcal・30.3g 高等部 819kcal・30.6g	栄養量 小学部 613kcal・24.9g 中学部 751kcal・29.5g 高等部 777kcal・30.5g	栄養量 小学部 613kcal・24.9g 中学部 751kcal・29.5g 高等部 777kcal・30.5g
<b>13 (土)</b> ☆ みやぎけんさんぎゅうにくの カレーライス ・ コーンサラダ ・ はるか	<b>16</b> ・ ごはん ・ ちぐさやき ☆ にくやさしいため ・ わかめじる ・ パナナ	<b>17 【みやぎ水産の日】</b> ・ ごはん <small>☆ 今月は「メカジキ」</small> ・ メカジキとじゃがいものあまからに ☆ すきこんぶのもの ・ かきたまじる ・ りんご	<b>18</b> ・ ごはん ・ とりにくのりんごソースがけ ・ ほうれんそうのごまあえ ☆ とんじる ・ チーズ	<b>19</b> ☆ みそラーメン ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ ヨーグルト
赤 牛肉	赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ	赤 メカジキ 昆布 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ	赤 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト
黄 米 大麦 油 じゃがいも	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま 里芋	黄 中華麺 油 ごま
緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし はるか	緑 ネギ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 パナナ	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう りんご	緑 りんご ほうれんそう キャベツ もやし 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	緑 にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし きくらげ 切り干し大根 きゅうり
栄養量 小学部 663kcal・22.2g 中学部 793kcal・25.8g 高等部 826kcal・26.6g	栄養量 小学部 595kcal・25.4g 中学部 713kcal・28.9g 高等部 743kcal・29.9g	栄養量 小学部 577kcal・21.6g 中学部 701kcal・25.0g 高等部 728kcal・26.0g	栄養量 小学部 563kcal・27.9g 中学部 703kcal・33.4g 高等部 726kcal・34.0g	栄養量 小学部 520kcal・21.3g 中学部 714kcal・32.1g 高等部 726kcal・32.7g
<b>22</b> ・ わかめごはん ・ とうにゅうなべ ・ じゃがいものそばろに ・ デコボン	<b>23</b> てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 	<b>24</b> ・ むぎごはん ・ さばのごまだれがけ ・ れんこんサラダ ・ なめこじる	<b>25</b> ・ しょくパン ・メープルジャム ☆ さけフライ ・ ペンネのトマトソースに ・ たまごととチーズのスープ ☆ みやぎけんさんいちご	<b>26</b> ・ ごはん ・ にくじゃが ・ かにぱつとう ・ みかんゼリー
赤 わかめ 豚肉 豆腐	赤 鯖 まぐろ水煮 豆腐	赤 鯖 まぐろ水煮 豆腐	赤 鮭 鶏肉 卵 粉チーズ ベーコン	赤 豚肉 かに 豆腐
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 大麦 ごま マヨネーズ じゃがいも	黄 米 大麦 ごま マヨネーズ じゃがいも	黄 パン メープルジャム ペンネ 油	黄 米 じゃがいも 油 小麦粉 ゼリー
緑 にんじん 大根 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ 玉ねぎ デコボン	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし なめこ 大根 みつば ねぎ	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし なめこ 大根 みつば ねぎ	緑 玉ねぎ ぶなしめじ トマト にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 いちご	緑 にんじん さやえんどう 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 なら
栄養量 小学部 559kcal・22.2g 中学部 675kcal・25.3g 高等部 702kcal・26.2g	栄養量 小学部 611kcal・24.3g 中学部 751kcal・28.5g 高等部 775kcal・29.1g	栄養量 小学部 611kcal・24.3g 中学部 751kcal・28.5g 高等部 775kcal・29.1g	栄養量 小学部 588kcal・27.6g 中学部 770kcal・34.7g 高等部 776kcal・35.1g	栄養量 小学部 619kcal・24.6g 中学部 741kcal・28.2g 高等部 772kcal・29.1g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。1月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。

○13日の「宮城県産牛肉」と25日の「宮城県産いちご」は「国産農畜産物を活用した学校給食提供事業」(新型コロナウイルス感染拡大経済対策)として実施するものです。

【献立表の見方】  
 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。  
**赤**…主に体をつくる食べ物  
**黄**…主にエネルギーのもとになる食べ物  
**緑**…主に体の調子を整える食べ物  
 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。  
 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。

☆印の付いている献立は卒業生(高等学校3年生・中学校3年生・小学部6年生)からのリクエスト献立を取り入れています。



【2月の平均栄養量】  
 (上段: 給与量 下段: 基準値)

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	607kcal / 577kcal	746kcal / 786kcal	768kcal / 791kcal
たんぱく質	24.8g / 23.8g	29.5g / 32.4g	30.2g / 32.7g
脂質	19.6g / 16.0g	22.4g / 21.9g	22.7g / 22.0g
塩分	2.5g / 2.0g	3.0g / 2.5g	3.0g / 2.5g