



2月の献立表

月	火	水	木	金										
<p>【献立表の見方】</p> <p>※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。</p> <p>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</p> <p>※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。</p>														
<p>【献立表はここから御覧になれます】</p>		<p>【2月の平均栄養量】</p> <p>(上段：給与量 下段：基準量)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>521kcal / 673kcal / 820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.2g / 29.7g / 34.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.7g / 20.3g / 22.6g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.3g / 2.8g / 3.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g / 2.5g / 2.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	521kcal / 673kcal / 820kcal	たんぱく質	24.2g / 29.7g / 34.2g	脂質	17.7g / 20.3g / 22.6g	塩分	2.3g / 2.8g / 3.2g		2.0g / 2.5g / 2.5g
エネルギー	521kcal / 673kcal / 820kcal													
たんぱく質	24.2g / 29.7g / 34.2g													
脂質	17.7g / 20.3g / 22.6g													
塩分	2.3g / 2.8g / 3.2g													
	2.0g / 2.5g / 2.5g													
<p>☆印の付いている献立は卒業生(高等部3年生・中学部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。詳しくは裏面の給食だよりを御覧下さい。</p>														
<p>2</p> <p>☆ スパゲティミートソース</p> <p>・ シーザーサラダ</p> <p>☆ りんご</p>	<p>3 【節分献立】</p> <p>・ ごはん</p> <p>・ いわしのかばやき</p> <p>・ ちくぜんに</p> <p>☆ どさんこじる</p>	<p>4 【冬季オリンピック献立】</p> <p>・ こめこフォカッチャ</p> <p>☆ チーズインハンバーグ</p> <p>・ ブロッコリーサラダ</p> <p>・ ミネストローネ</p>	<p>5</p> <p>・ ごはん</p> <p>・ どうふハンバーグ</p> <p>・ ごもくきんぴら</p> <p>・ キャベツのみそしる</p> <p>・ パナナ</p>	<p>6</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ おこのみやきふたまごやき</p> <p>・ すきこんぶのもの</p> <p>・ はくさいのみそしる</p> <p>☆ チーズ</p>										
赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ	赤 いわし 鶏肉 豚肉	赤 豚肉 まぐろ水煮 ウインナー 大豆	赤 豆腐 豚肉 豆腐	赤 卵 豚肉 昆布 凍り豆腐 豆腐 チーズ										
黄 スパゲティ 油	黄 米 油 里芋 じゃが芋	黄 米粉 フォカッチャ 油 じゃが芋 マカロニ	黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま										
緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんご	緑 たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜 とうもろこし	緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ にんじん	緑 ごぼう にんじん れんこん キャベツ もやし ねぎ えのきだけ パナナ	緑 キャベツ ねぎ しいたけ にんじん たけのこ 大豆もやし 白菜 えのきだけ										
栄養量 小学部 545kcal・26.0g 中学部 658kcal・31.0g 高等部 760kcal・36.6g	栄養量 小学部 513kcal・23.4g 中学部 676kcal・28.8g 高等部 834kcal・32.6g	栄養量 小学部 539kcal・24.5g 中学部 712kcal・32.3g 高等部 738kcal・33.3g	栄養量 小学部 504kcal・21.9g 中学部 639kcal・26.1g 高等部 796kcal・29.5g	栄養量 小学部 479kcal・23.0g 中学部 634kcal・29.0g 高等部 815kcal・34.1g										
<p>9</p> <p>☆ ビビンバ</p> <p>☆ ポテトチーズやき</p> <p>☆ はるさめスープ</p>	<p>10</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ とりにくのおからあげ</p> <p>・ きりぼしだいこんのもの</p> <p>・ こまつなのみそしる</p>	<p>11</p> <p>けんこきねんのひ</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ あかうおのキムチやき</p> <p>・ れんこんサラダ</p> <p>☆ みそワタンスープ</p>	<p>13</p> <p>☆ ポークカレーライス</p> <p>・ わかめとツナのサラダ</p> <p>・ いよかん</p>										
赤 豚肉 卵 チーズ ハム	赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐	赤 赤魚 まぐろ水煮 豚肉	赤 豚肉 わかめ	赤 豚肉 わかめ										
黄 米 油 春雨 ごま	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 米 油 マヨネーズ ワタンスープ	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋										
緑 ほうれんそう にんじん 大豆もやし たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし もやし 白菜 たけのこ にら きくらげ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし いよかん	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし いよかん										
栄養量 小学部 530kcal・25.1g 中学部 682kcal・30.6g 高等部 879kcal・37.0g	栄養量 小学部 488kcal・23.1g 中学部 637kcal・28.4g 高等部 799kcal・31.8g	栄養量 小学部 469kcal・22.0g 中学部 613kcal・26.6g 高等部 779kcal・30.1g	栄養量 小学部 537kcal・21.5g 中学部 694kcal・26.0g 高等部 892kcal・31.6g	栄養量 小学部 537kcal・21.5g 中学部 694kcal・26.0g 高等部 892kcal・31.6g										
<p>16</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ ぎせいどうふ</p> <p>・ ぶたにくとごぼうのみそ</p> <p>・ はるさめのすましじる</p>	<p>17</p> <p>☆ そぼろどんぶり</p> <p>☆ とんじる</p> <p>☆ あんにんフルーツポンチ</p>	<p>18 【みやぎ水産の日献立】</p> <p>・ ごはん</p> <p>・ モウカザメのごまがらめ</p> <p>・ ほうれんそうのりずあえ</p> <p>・ あぶらふみそしる</p>	<p>19</p> <p>☆ みそラーメン</p> <p>・ むしたまご</p> <p>・ かわちばんかん</p>	<p>20</p> <p>☆ しょくパン</p> <p>・ りんごジャム</p> <p>☆ ツナとチーズのオムレツ</p> <p>・ キャベツのカレーソテー</p> <p>☆ クラムチャウダー</p>										
赤 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 なた	赤 卵 豚肉 鶏肉	赤 モウカザメ まぐろ水煮 豆腐	赤 豚肉 卵	赤 卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン あさり										
黄 米 油 春雨	黄 米 油 里芋 ゼリー	黄 米 油 油麩 じゃが芋	黄 中華麺 油	黄 食パン ジャム 油 バター 小麦粉										
緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん ごぼう えのきだけ みつば	緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 白菜 ねぎ 大根 大根 パナナ みかん バイン	緑 ほうれんそう もやし 大根 にんじん ねぎ	緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ きくらげ チンゲンサイ 河内晩柑	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ マッシュルーム ブロッコリー										
栄養量 小学部 512kcal・25.8g 中学部 663kcal・31.1g 高等部 856kcal・37.9g	栄養量 小学部 531kcal・23.5g 中学部 686kcal・28.2g 高等部 881kcal・33.8g	栄養量 小学部 544kcal・24.9g 中学部 704kcal・30.1g 高等部 903kcal・36.3g	栄養量 小学部 479kcal・26.8g 中学部 601kcal・32.2g 高等部 659kcal・34.9g	栄養量 小学部 598kcal・27.6g 中学部 795kcal・35.3g 高等部 853kcal・39.0g										
<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ きびなごのかりかりフライ</p> <p>☆ にくじゃが</p> <p>☆ うどんいりカレーじる</p>	<p>25</p> <p>・ ごはん</p> <p>・ とりにくのパーベキューソースがけ</p> <p>・ はるさめとやさいのいためもの</p> <p>☆ なめこじる</p> <p>☆ かぼちゃプリン</p>	<p>26</p> <p>・ ごはん</p> <p>☆ てづくりジャンボしゅうまい</p> <p>・ こまつななどのりのナムル</p> <p>・ とうにゅうたんたんスープ</p>	<p>27</p> <p>☆ きのこのわふうスパゲティ</p> <p>さつまいもとかぼちゃのサラダ</p> <p>☆ ミニバナナパフェ</p>										
赤 きびなご 豚肉 なた	赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 豚肉 のり まぐろ水煮 豆乳 豆腐	赤 鶏肉 チーズ										
黄 米 油 じゃが芋 うどん	黄 米 油 春雨 じゃがいも	黄 米 油 春雨 じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 スライスチーズ コーンフレーク オイスタークリーム キコシロップ										
緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう ねぎ ほうれんそう しいたけ	緑 りんご 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ なめこ 大根 ねぎ かぼちゃ	緑 にんじん チンゲンサイ たけのこ なめこ 大根 ねぎ かぼちゃ	緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ 小松菜 キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム かぼちゃ きゅうり パナナ										
栄養量 小学部 524kcal・22.5g 中学部 695kcal・28.1g 高等部 869kcal・32.6g	栄養量 小学部 519kcal・25.8g 中学部 674kcal・31.4g 高等部 851kcal・35.7g	栄養量 小学部 519kcal・25.8g 中学部 674kcal・31.4g 高等部 851kcal・35.7g	栄養量 小学部 506kcal・24.0g 中学部 655kcal・29.2g 高等部 829kcal・34.5g	栄養量 小学部 559kcal・25.0g 中学部 701kcal・30.6g 高等部 769kcal・33.6g										

○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。是非御覧ください。

○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。 また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。