



2月の献立表

月	火	水	木	金
3 【節分献立】 ・ ごはん ・ いわしのごまみそに ・ ごもくまめ ・ こまつなのみそしる ・ いやかん	4 ☆ ふたどん ☆ れんこんサラダ ・ ひきなじる ・ スイートスプリング	5 ・ パターロールパン ・ ハムチーズフライ ・ ペンネのトマトソースに ・ まめとやさいのスープ	6 ・ むぎごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ じゃがいものそばろに ・ けんちんじる	7 ☆ みそラーメン ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ りんご
赤 いわし 大豆 鶏肉 豆腐 黄 米 ごま油 じゃが芋 緑 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 いやかん	赤 豚肉 まぐろ水煮 油揚げ 黄 米 マヨネーズ 緑 玉ねぎ しいたけ にんじん れんこん キャベツ とうもろこし 大根 えのきだけ スイートスプリング	赤 ハム チーズ 鶏肉 大豆 ウインナー 黄 パン 油 ペンネ じゃが芋 緑 玉ねぎ しめじ トマト にんじん キャベツ かぶ パセリ	赤 鯖 豚肉 豆腐 黄 米 大麦 じゃが芋 油 里芋 緑 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ	赤 豚肉 まぐろ水煮 なた巻き 黄 中華麺 ごま油 緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ 切り干し大根 きゅうり りんご
栄養量 小学部 589kcal・25.2g 中学部 693kcal・28.8g 高等部 743kcal・30.1g	栄養量 小学部 625kcal・25.2g 中学部 722kcal・27.7g 高等部 785kcal・29.6g	栄養量 小学部 623kcal・24.9g 中学部 867kcal・32.3g 高等部 881kcal・33.0g	栄養量 小学部 576kcal・23.8g 中学部 684kcal・27.9g 高等部 733kcal・28.8g	栄養量 小学部 551kcal・24.7g 中学部 665kcal・29.9g 高等部 670kcal・30.1g
8 (土) ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ ふたキムチいため ・ はるさめスープ ・ チーズ	11 けんこきわんのひ 建国記念の日 		12 ☆ ポークカレーライス ・ りんごドレッシングサラダ ・ デコポン	13 ・ ごはん ☆ ふたにくのしょうがやき ・ ほうれんそうのごまええ ・ はくさいのみそしる ・ いちご
赤 鶏肉 豚肉 ハム チーズ 黄 米 油 春雨 緑 ねぎ もやし にんじん にら たけのこ 白菜 えのきだけ			赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし 不知火	赤 豚肉 豆腐 黄 米 ごま じゃが芋 緑 ほうれんそう キャベツ もやし 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ いちご
栄養量 小学部 601kcal・27.0g 中学部 712kcal・30.9g 高等部 746kcal・30.2g			栄養量 小学部 640kcal・21.5g 中学部 735kcal・23.9g 高等部 797kcal・25.6g	栄養量 小学部 572kcal・23.6g 中学部 681kcal・27.8g 高等部 727kcal・28.6g
17 ☆ チャーハン ☆ はるさめサラダ ☆ ワンタンスープ ・ パナナ	18 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ☆ まぐろとじゃがいものあまからに ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ わかめじる ・ りんご	19 ・ ごはん ・ ふたにくのすきやき ・ さつまいものミルクに ・ いやかん	20 ☆ セルフホットドッグ (パン ウインナーのケチャップに) ・ ツナマヨサラダ ・ ふゆやさいシチュー	21 ☆ スパゲティミートソース ・ ブロッコリーサラダ ・ たまごとチーズのスープ
赤 焼き豚 卵 豚肉 黄 米 油 春雨 ワンタン 緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ もやし きゅうり 白菜 チンゲンサイ きくらげ パナナ	赤 尾長まぐろ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 じゃが芋 油 緑 切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ りんご	赤 豚肉 焼き豆腐 黄 米 焼酎 さつま芋 緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ いやかん	赤 ウインナー まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン マヨネーズ じゃが芋 緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 ブロッコリー かぶ	赤 豚肉 牛肉 ベーコン チーズ 黄 スパゲティ 油 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー とうもろこし キャベツ 小松菜 えのきだけ
栄養量 小学部 556kcal・21.9g 中学部 653kcal・25.4g 高等部 712kcal・27.3g	栄養量 小学部 606kcal・22.3g 中学部 699kcal・24.5g 高等部 759kcal・26.5g	栄養量 小学部 627kcal・25.0g 中学部 727kcal・27.6g 高等部 789kcal・29.4g	栄養量 小学部 654kcal・26.1g 中学部 863kcal・33.1g 高等部 885kcal・33.8g	栄養量 小学部 610kcal・29.3g 中学部 670kcal・32.1g 高等部 716kcal・34.1g
24 ふうかえきゅうじつ 振替休日 	25 ・ ごはん ☆ ししゃもフライ ・ ひじきのにももの ・ とんじる	26 ・ パンプキンパン ・ タンドリーチキン ・ ほうれんそうソテー ・ ミネストローネ	27 ・ むぎごはん ☆ さばのごまだれがけ ・ だいこんのそばろに ☆ かきたまじる	28 ☆ ビビンバ ・ わかめスープ ・ ポテトチーズやき
	赤 ししゃも 大豆 鶏肉 豚肉 黄 米 油 里芋 緑 にんじん さやいんげん 大根 白菜 ごぼう ねぎ	赤 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー 黄 パン パター じゃが芋 緑 かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん	赤 鯖 豚肉 卵 豆腐 黄 米 大麦 ごま 緑 大根 にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう	赤 豚肉 卵 豆腐 チーズ 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 大豆もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ
	栄養量 小学部 602kcal・23.6g 中学部 739kcal・28.0g 高等部 753kcal・28.7g	栄養量 小学部 589kcal・26.8g 中学部 786kcal・33.5g 高等部 802kcal・34.0g	栄養量 小学部 584kcal・25.7g 中学部 695kcal・29.9g 高等部 744kcal・31.3g	栄養量 小学部 603kcal・26.2g 中学部 690kcal・28.6g 高等部 749kcal・30.5g

【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。



【1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	602kcal / 585kcal	723kcal / 747kcal	765kcal / 774kcal
たんぱく質	24.9g / 24.1g	28.9g / 30.8g	30.1g / 31.9g
脂質	19.6g / 18.7g	22.5g / 20.7g	23.2g / 21.5g
塩分	2.6g / 2.0g	3.0g / 2.5g	3.1g / 2.5g

○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、ぜひ御覧下さい。