



2月

予定献立表

令和5年2月
岩沼市立玉浦小学校

今月の給食目標

「食べものと健康の関係を知りましょう。」

月	火	水	木	金
★今月の平均栄養摂取量 熱量 631 kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.9g カルシウム 352mg 鉄分 3.7mg 食塩 2.5g ※献立の下の数字は左から 熱量(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g) /食塩(g)の順に表示しています	 ☆今月使用する岩沼・宮城県産の野菜・果物・農産加工品 (下線は岩沼産です。) ごはん、牛乳 大豆、とうふ、油あげ、卵、味付きゆで卵 みそ、しょうゆ、わかめ ほうれんそう、ゆきな、ねぎ、こねぎ、チンゲンサイ ぶた肉、いちご、米粉 <u>米粉わんたん、こまつな、粒みそ</u>	1日	2日	3日 節分メニュー すめし、焼のり 手巻きすしの具(たまごゆき・かに・うみかまほこ・ウィンナー・たくあん) キャベツときゅうりのツナマヨあえ さわにわん 牛乳、ふくまめ(にくとうあじ)
		わかめごはん たらのホイル焼き れんこんサラダ はくさいと油あげのみそ汁 牛乳、くだもの(でこぼん)	プチメロンパン スパゲティーナポリタン チーズエッグ フレンチサラダ 牛乳	600/24.8/17.6/2.6
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん とうふの中華煮 ポークシューマイ2こ きゅうりとだいこんのかわりあえ 牛乳	せわりパン ソース焼きそば ポイルウィンナー(ケチャップ) コールスローサラダ 牛乳	ごはん さばのカレー粉焼き フロccoliりとちくわのごまあえ さつま汁 牛乳	きなこ揚げパン あじつきにくだんご 2こ (1~2ねんせいはいは1こ) ひじきサラダ 米粉わんたんスープ 牛乳	ごはん 玉小やき肉 はくさいのキムチあえ わかめととうふのみそ汁 牛乳
646/25.0/23.4/2.0	598/26.9/21.8/3.2	690/26.9/26.6/1.8	588/26.1/24.7/2.6	623/26.4/20.9/2.2
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん、三色そばろの具(とりそばろ・いりたまご・こまつなのおひたし) ちくわのいそべ揚げ のっぺい汁 牛乳	14日♥ハレンタインメニュー♥ エクレアパン ハートのココロクック チリコンカン コンソメ野菜スープ 牛乳、いちご 2こ	15日 みやぎ水産の日 ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう あったかうーめん汁 牛乳	手づくりがんづき みそ煮こみうどん 味つきゆでたまご かぶときゅうりのあさづけ 牛乳	ごはん 特製とんかつ(ソース) かぼちゃのごまサラダ あさりのみそ汁 牛乳
638/28.3/18.9/2.6	671/25.0/26.2/2.4	615/25.8/14.0/2.3	544/28.9/19.1/2.5	669/28.7/20.9/2.3
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん えびといかのチリソース バンバンジーサラダ ちんげん菜の中華スープ 牛乳	ピタパン てりやきチキン ほうれん草のバターソテー はくさいとツナのクリームスープ 牛乳、いちご 2こ 乳酸菌飲料(マスカット味)	ごはん 牛丼の具 キャベツの塩こんぶあえ けんちん汁 牛乳、くだもの(オレンジ)	23日 天皇誕生日 	ごはん ポークカレー 海そうサラダ モンブランピーチ 牛乳
645/25.0/19.1/2.6	523/29.3/14.6/3.1	631/26.3/19.1/2.4		740/25.0/20.9/2.3
27日	28日	※はし・スプーンは毎回持ち帰りがきれいにして使いましょう。 ※献立は変更する場合があります		
ごはん かつおの香味ソースがけ きりぼしだいこんのいり煮 ゆきなとなめこのみそ汁 牛乳	バターロール おから入りキッシュ イタリアンサラダ ミネストローネ風 牛乳、豆乳 パンナコッタ	「2月3日は節分です。」 「節分」は冬から春へ季節がかわる節目の日です。昔から節分には「豆まき」をします。鬼(病気や災い)に、豆をぶつけて追い払い、福を呼び込むためです。また、節分に豆を年の数だけ食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。		
625/30.0/16.4/2.1	670/25.7/29.2/3.3	鬼は～ぞと～ 福は～うち～		