

清潔な「箸」と「スプーン」
を忘れずに持参しましょう。

毎日、“はやね・はやおき・あさごはん”を実践しましょう！

2月予定献立表



月	火	水	木	金
今月の地場産品 ☆米粉麺 ・モウカザメ ・笹かま ・わかめ ・油揚げ ・おから ・ねぎ ☆は岩沼産	今月の平均栄養量 エネルギー：787kcal たんぱく質：30.3g 脂 質：26.5g カルシウム：401mg 鉄：4.2mg ビタミンC：35mg 食塩：3.1g 食物繊維：6.7g	給食で使用する 今月の旬の食品 ねぎ ぼんかん のり 	1・2年生 お弁当の日 ※私立校入試日のため、3年生は給食なしで下校です。	ごはん モウカ餃の オニオンソース 五目豆 えびとなめこの かき玉スープ 牛乳
				765/33.7/21.3/3.4
ごはん チキンの オープン焼き おから炒り 米麺入り中華スープ 牛乳 「おから」は、豆腐を作る時にでる大豆から豆乳をしぼった後の残った部分です。おからには食物繊維が豊富に含まれています。	チーズパン 春巻き キャベツと わかめサラダ みそうどん 牛乳	ごはん ドライカレー コーンポテト ABCスープ 牛乳	※2/8(木)、2/9(金)は期末考査のため、給食はありません。お弁当も無しで、4校時終了後下校です。 	節分と「豆」 節分は、立春の前の日とされています。節分には、災いの象徴である「鬼」を追い払って、1年無事に健康でいられますようにと豆まきをします。「魔を滅する」から「まめ」をまくようになったという説が一般的です。
791/30.4/24.0/2.4	798/25.6/36.2/4.1	823/26.6/25.4/2.7		
振替休日 建国記念の日 	バレンタインデー献立 チョコチップパン ハートのコロッケ 千切りサラダ クリームシチュー 牛乳 	ごはん 鶏肉の韓国風焼き チャプチェ スーミータン 牛乳 「スーミータン」とは、中華風コーンスープのことです。漢字で「粟米湯」と書き、「粟米」がとうもろこし、「湯」がスープという意味です。	背割りコッペパン ポーク焼売 大豆もやしのサラダ ソース焼きそば 牛乳 	ごはん みそカツ ねぎ塩ナムル みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳
	806/27.9/32.9/3.6	756/33.9/18.1/2.3	782/32.0/26.6/3.8	793/33.5/22.0/3.5
ごはん あじの香味焼き かむかむサラダ 豚汁 牛乳 	お誕生日献立 バターロールパン クリーミーコロッケ ミートボールと ペンのトマト煮 ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳 	シシリアンライス ごはん シシリアンライスの具 (肉炒め・ボイル野菜) バックマヨネーズ わかめスープ アセロラゼリー 牛乳 「シシリアンライス」とは、佐賀県のご当地グルメです。	ココアパン 味付きゆで卵 ポテトと大豆の 香味揚げ しょうゆラーメン 牛乳 	天皇誕生日
734/33.5/18.3/2.7	940/28.4/42.6/3.1	803/27.7/28.1/2.3	730/29.9/23.8/4.0	
ごはん ささみチーズカツ いそべ和え もやし汁 牛乳 	フレンチトースト オムレツ (デミソース) ポトフ ヨーグルト 牛乳 	ルーロー飯 ごはん ルーロー飯の具 レインボーサラダ ぼんかん 牛乳 「ルーロー飯」は台湾を代表する丼料理です。	コッペパン (マーメレードジャム) 笹かまのチーズ焼き ひじきツナサラダ うどんすき 牛乳 	大豆のパワー 大豆には、たんぱく質と脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが含まれます。他にも、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防にもよいとされています。2月の給食には、五目豆やおから炒りなど大豆や大豆製品を取り入れたメニューがたくさん登場します。ご家庭での料理の参考になればと思います。
788/30.3/22.9/2.7	854/28.1/36.4/3.2	709/28.1/21.1/1.9	720/34.6/23.8/4.0	

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。