



毎日, ”はやね・はやおき・あさごはん” を実践しましょう!



清潔な「箸」と「スプーン」
を忘れずに持参しましょう。

2月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：812kcal たんぱく質：31.4g 脂 質：28.6g カルシウム：397mg 鉄：4.2mg ビタミンC：30mg 食塩：3.0g 食物繊維：5.9g	1 1,2年のみ給食 ミルクパン 切り干し大根の中華サラダ あんかけ焼きそば ヨーグルト 牛乳	2 節分献立 セルフ手巻き寿司 酢飯・卵焼き・チーズ・きゅうり ウィナー 梅びしお・のり いものこ汁 節分豆 牛乳	3 1,2年のみ給食 セルフカツサンド 食パン メンチカツ ツナサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	4 北京利比亚の献立 ごはん 春巻き ラーパートアイ 酸辣湯 牛乳
	837/33.2/27.6/3.8	762/31.0/23.9/2.5	814/30.3/38.7/3.1	836/24.9/28.9/3.0
7 ごはん 納豆 (青しそのりだれ) ゆかり和え 煮込みおでん いやかん 牛乳	8 マーラーカオ ちくわのいそべ揚げ 豚キムチうどん プルーンヨーグルト 牛乳	9 給食なし お弁当なし 	10 お弁当の日 	11 建国記念の日 
794/31.1/22.1/2.0	738/28.3/32.1/3.1	※期末考査のため、給食はありません。		
14 1の24の献立 ごはん ハートのコロケ ドライカレー わかめと卵のスープ チョコプリン 牛乳	15 チョコチップパン ポテトのオープン焼き マカロニサラダ ミートボールスープ 牛乳	16 ごはん 宮城県産かつおのかりん揚げ オーシャンサラダ あんかけ温麺汁 牛乳 宮城県誕生150周年献立	17 3の24の献立 バターロールパン タンドリーチキン 元気サラダ コーンスープ 牛乳	18 麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ 牛乳
902/28.0/31.3/3.5	819/26.6/32.3/3.4	813/34.2/21.0/2.6	714/34.5/26.5/3.5	840/32.8/25.8/2.6
21 3の14の献立 ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ) 牛乳	22 シュガートースト チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ 牛乳 (ココア牛乳の素)	23 天皇誕生日 	24 ココアパン チキンソテー キャベツサラダ クリームスパゲティ お誕生日デザート 牛乳	25 ごはん さばの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 牛乳
866/42.4/27.3/3.4	782/25.6/37.6/3.4		900/38.4/32.5/3.3	801/32.2/27.8/2.3
28 3の24の献立 ごはん 北中特製焼き肉 ひじきツナサラダ わかめスープ 果物ゼリー 牛乳	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆白菜 ☆みそ ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・卵 ・鯉 (かつお) ・笹かま ・あぶら麩 ・白石温麺 ・のり ☆は岩沼産	給食で使用する今月の旬の食品 ブロッコリー いやかん 	節分とは、もともと立春、立夏、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目のことです。節分には豆まきをして、災いを払い、福を呼び込みます。 	
766/28.6/22.0/3.1				

※献立名の下の数字は、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。