

令和5年度



2月分 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等 行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	小	中
					（熱や力になる）	（血や肉になる）	（体の調子を整える）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1木	大中3年 金中3年	節分	ごはん	いわしの梅煮 肉入りきんぴら すまし汁 黒糖大豆	ごめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ とうふ なたと だいず	うめ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ みずな えのきたけ	590 27.8 2.4	744 33.1 17.2 2.8
2金	大小 金小		ごはん	酢豚 パンサンスー ワンタンスープ	ごめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ パプリカ きゅうり はくさい ねぎ もやし	678 23.6 24.2 2.5	857 28.3 28.4 3.1
5月	大中		ごはん	さんまのかば焼き 大豆もやしとハムの和え物 具だくさんみそ汁	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま ハム あぶらあげ とうふ みそ	だいずもやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	604 24.8 22.8 2.1	779 30.2 27.5 2.7
6火			麦ごはん	ミートボールカレー チキンとキャベツのサラダ はるか	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ はるか	663 20.1 18.3 2.7	836 24.3 21.4 3.3
7水			バターロール パン	鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのサラダ スパゲティナポリタン	パン バター かたくりこ あぶら さとう ごま スパゲティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	レモン ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン トマト	687 28.5 24.4 4.1	879 35.1 30.2 5.3
8木	大中 金中3年		ごはん	きびなごカリカリフライ(2・3本) 雪菜とちくわのおひたし 肉どうふ	ごめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご ちくわ ぶたにく やきどうふ	ゆきな もやし にんじん にんにく しょうが こんにやく まいたけ はくさい ねぎ	610 26.8 19.4 2.0	790 33.4 23.7 2.5
9金	大小6年 大小特支 大中		ごはん	セルフ豚丼 れんこんのマヨサラダ だいこんのみそ汁	ごめ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ こんにやく れんこん きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ねぎ	615 28.2 19.4 2.2	785 33.9 22.7 2.5
13火	金ケ瀬中学校 リクエスト メニュー		わかめ ごはん	焼き鮭 かみかみ和え コーン入りかきたまスープ アセロラゼリー	ごめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ さけ いか ベーコン とうふ たまご	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ アセロラ	608 28.5 16.6 3.2	763 34.5 19.0 3.9
14水	今月は「はくさい」 19日は食育の日		チョコレート パン	ハートのチキンカツ キャベツとハムのサラダ 白菜とベーコンのクリームスープ	パン チョコレート パンこ あぶら ドレッシング バター	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	625 23.9 30.8 2.6	807 29.4 38.5 3.3
15木	金中		麦ごはん	ビビンバ 焼肉 ビビンバ ナムル みそスープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	608 29.6 16.8 2.7	775 35.8 19.3 3.2
16金	大小1~5年 金中		ごはん	ソースとんかつ じゃがいものそばろ煮 沢煮椀	ごめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ だいこん ねぎ	637 26.1 20.6 2.2	810 31.5 24.2 2.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

2月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	635	25.8	21.0	388	2.5
中学校	810	31.4	25.0	429	3.1

<お知らせ>

1月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。



2月分 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等 学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
19月			ごはん	ハヤシシチュー 豆とコーンのソテー ナタデココ入りはちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも バター さとう オリーブ油 ゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし えだまめ ナタデココ	666 22.1 18.7 2.4	844 26.6 21.6 2.9
20火	今日は「わかめ」	第3水曜日は みやぎ水産の日	ごはん	白身魚の甘酢ソースかけ 三陸産わかめの和え物 ピリ辛豚汁	こめ あぶら パンこ ごまあぶら さとう ごま さといも バター	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ちくわ ぶたにく みそ	しょうが ねぎ きゅうり にんじん こまつな にんにく こんにゃく だいこん ほししいたけ	600 24.2 16.5 2.9	762 29.1 18.7 3.5
21水	大中特支		食パン キャラメル クリーム	かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 野菜のコンソメスープ	パン あぶら パンこ マヨネーズ ドレッシング ごま じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう ウインナー	かぼちゃ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	661 19.7 26.5 2.5	812 23.7 31.8 3.3
22木			ごはん	ポークしゅうまい(2個) うま塩キャベツ ジャージャン豆腐	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいず あつあげ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ いら	640 25.0 18.9 2.1	837 31.6 23.0 2.7
26月			ごはん	あじフライ(しょうゆ) 大根と豚肉のうま煮 油麩入りのみそ汁	こめ あぶら パンこ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ はくさい ねぎ	613 26.8 18.5 2.3	776 32.1 21.6 2.6
27火	中学校 卒業お祝い メニュー		ごはん	ハンバーグデミグラスソース コーンポテト キャベツとベーコンのスープ お祝いいちごゼリー(中のみ)	こめ バター さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ パセリ いちご	659 22.4 22.5 2.5	884 28.0 27.6 3.1
28水			米粉 きな粉パン	ハムチーズ入り卵焼き ペンネアラビアータ いんげん豆のポターージュ	パン マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう きなこ たまご ハム ぶたにく とりにく チーズ いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ ビーマン エリンギ トマト にんにく にんじん ブロッコリー	626 29.1 24.5 2.6	798 36.4 29.8 3.7
29木			ごはん	油淋鶏 切干大根の中華サラダ キムチチゲ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく やきとうふ みそ	ねぎ しょうが にんにく しめじ きりぼしだいこん だいずもやし きゅうり いら はくさい	679 33.1 23.8 2.4	861 39.8 28.1 2.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。



みやぎ水産の日

今月の魚は... わかめ



食育の日

今月の食材は... はくさい



金ヶ瀬中学校

リクエストメニュー

宮城県のわかめ養殖は1960年頃に女川湾で始まり、今では全国第1位の生産量を誇ります。山や川から豊富な栄養が流れ込む三陸沿岸は、良質なわかめが育つ条件がそろっています。外洋で養殖されたものは肉厚でシャキシャキと歯応えが良く、内湾のものは柔らかさが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーな食品です。

はくさいは日本で栽培されている作物の中でも最大級の野菜です。種はとても小さいのに、種をまいて2~3か月で1玉3kgまでに育つ、とてもすごい生命力を秘めた野菜です。一年を通して栽培されていますが、甘みが増しておいしくなるのは寒い冬の時期です。ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。

テーマは「元気がでる和食」
金ヶ瀬中学校は、全校生徒101人の小さな学校です。この給食は3年生の給食整備委員が考えました。この献立になった理由は、みんなの好きな給食のメニューから人気がありそうなものを選びました。残さず食べてくださいね。