



令和2年度

2月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日曜日	こ ん だ て め い	ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		からだのちやくなるもの あかの食品 豆腐 とうふ さかな きゅうにゅう たまご	からだのちようしをととのえるもの みどりの食品 やさい くだもの	からだのちからやねつになるもの きいろの食品 心 いも ごはん あぶら		
1 月	おべんとうのひ ※ おべんとうじさん					
2 火	♪せつぶんメニュー♪ ごはん 牛乳 いわしのかばやき ふくまめ ちくぜんに にくだんごのすましじる	牛乳 いわし とりにく ぶたにく こんぶ かつおぶし ふくまめ (だいず)	しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにやく えだまめ ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ はるさめ	687	30.9
3 水	いりごきごはん きびなごのカリカリフライ おかかあえ ごまみそじる 牛乳 きょうのてつぶんようさんヨーグルト 【代替品:みかんゼリー】	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなごカリカリフライ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん だいこん もやし しらたき こまつな キャベツ ほししいたけ こんにやく ねぎ	せいはいくまい しょうぶつゆ じゃがいも しろすりごま	673	25.7
4 木	てん・へんにゆうがくせんこう だい1じ ※ おべんとうじさん					
5 金	☆ スペイン料理 ☆ バターライス 牛乳 キャロットサラダ チリンドロン(スペインふうとりにくのにこみ) ポルダルサ(ねぎとたらのスープ) はるか	牛乳 とりにく たら	にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン パジル ほししいたけ ねぎ はるか	せいはいくまい バター しょうぶつゆ さんおんとう こめこ ひよこまめ オリーブオイル じゃがいも	667	25.7
8 月	☆ イタリア料理 ☆ こめこフオカッチャ 牛乳 フリッタータ (イタリアンオムレツ) イタリアンサラダ ミネストローネ ※ミネストローネに白いんげん豆使用	牛乳 たまご ハム チーズ ハム ベーコン こなチーズ	たまねぎ まいわけ しめじ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ セロリ しめじ トマト ローリエ にんにく	こめこフオカッチャ じゃがいも オリーブオイル しょうぶつゆ さんおんとう しろいんげんまめ	586	28.3
9 火	☆ ベトナム料理 ☆ コムチェン(ベトナムチャーハン) 牛乳 チャーカー (しろみぎかなのあげやき) フォーガー(とりにくのこめこめん) チキンサラダ ミルマークコーヒー ※料理に「ナンスラー」「ターメリック」「ディル」等を使用	牛乳 えび やきぶた たまご たら ソフトチキン とりにく	ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ビーマン こねぎ ディル にんにく きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ ちんげんさい しょうが	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつゆ ねりごま しろすりごま ごまあぶら フォー ミルマークコーヒー	631	30.8
10 水	☆ 東北の郷土料理 ☆ はたてごはん 牛乳 ささかまのいそべあげ ゆきなのおいそあえ きりたんぼじる	牛乳 べビーはたて あおのり ささかまぼこのり とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん ごぼう しょうが ねぎ たけのこ ゆきな はくさい せり まいたけ しらたき ほししいたけ	せいはいくまい さんおんとう てんぼろこ しょうぶつゆ きりたんぼ	640	26.8
11 火	けんこくきねんのひ					
12 水	てん・へんにゆうがくせんこう だい2じ ※ おべんとうじさん					
15 月	ココアあげパン 牛乳 ハーブチキン ツナのとまとペンネ ぶんちゃんのごさかなくん キャベツとソーセージのスープ	牛乳 スキムミルク とりにく ツナ ベーコン こなチーズ ソーセージ かたくちいわし	にんにく たまねぎ にんじん パジル マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ ローズマリー とうもろこし ちんげんさい	コッペパン しょうぶつゆ こなごと オリーブオイル ペンネ バター じゃがいも	678	29.3
16 火	ごはん ひよこまめのヘルシードライカレー アーモンドいりりんごドレッシングサラダ はくさいとベーコンのスープ 牛乳 ソフールげんきヨーグルト【代替:りんごゼリー】	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	えだまめ たまねぎ にんじん セロリ ごぼう えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご はくさい ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ ひよこまめ アーモンド さんおんとう じゃがいも	699	28.1
17 水	さつまいもごはん 牛乳 とうふのふわふわじる かつおのオーロラソースかけ こまつなとわかめのごまサラダ いよかん	牛乳 かつお わかめ とうふ たまご かつおぶし こんぶ	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ちんげんさい いよかん	せいはいくまい さつまいも かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	631	27.0
18 木	くらだいずごはん 牛乳 とりにくのこうみやき のりとこまつなのあえもの さつまじる ぼんかん	牛乳 くらだいず とりにく のり ぶたにく かつおぶし みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん はくさい こんにやく ねぎ ぼんかん	せいはいくまい さんおんとう さつまいも エッグケア	605	27.7
19 金	どんどろけめし 牛乳 いかのカレーふうみあげ ゆきなのおひたし いなかじる しらぬい	牛乳 あぶらあげ とうふ いか かつおぶし とりにく	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ しょうが ゆきな もやし だいこん ちんげんさい しらぬい	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	631	25.7
22 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 アーモンドあえ ワンタンスープ はるか ※マーボー豆腐にオイスターソース使用	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ なら こまつな キャベツ とうもろこし もやし ちんげんさい はるか	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ アーモンド ごまあぶら ワンタン	650	26.7
23 火	てんのうたんじょうび					
24 水	バターロール 牛乳 グリルチキン ツナサラダ コーンポタージュスープ いよかん	牛乳 とりにく ツナ ハム	しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ パセリ いよかん	バターロール さんおんとう しょうぶつゆ バター こむぎこ	630	28.4
25 木	ごはん 牛乳 さばのピリからやき じゃがいもとあぶらふのうまに こんさいのみそじる パイナップル	牛乳 ノルウェーさば とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにやく パイナップル	せいはいくまい さんおんとう じゃがいも あぶらふ しょうぶつゆ	703	26.6
26 金	キムチチャーハン 牛乳 しおナムル とりにくのからあげ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ハム	にんじん はくさいキムチ ビーマン しょうが にんにく こまつな もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	648	28.1
きゅうしよくのへいきんえいようか					651	27.7

「全国学校給食週間について」

戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念してこの給食週間「が始まりました。

ただ、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「給食記念日」とし、1月24日～30日を『全国学校給食週間』としています。

現在は、学校給食の意義や役割について児童や教職員、保護者の皆様に理解と関心を高めようことを目的として行われています。(今年度は、2月5日～10日に実施します。)

給食では、この期間中に世界の料理を実施します。また、給食委員会 の児童が全校に実施した「リクエストメニュー」アンケートの結果をもとに、2月と3月に分けてリクエストメニューを取り入れます。(リクエストメニューは、青色で字體を変えて示しました。)



2月の給食に使う旬の食材

だいこん こまつな はくさい
せんだいゆきな など

【いまがしゅんの「かんきつ」】
はるか いよかん
ぼんかん しらぬい

※ざいりょうなどのつごうにより、
こんだてないようをへんこうする
ばあいがあります。