

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…785kcal たんぱく質…33.0g 脂 質…26.5g カルシウム…400mg 鉄 分…3.8mg 塩 分…3.3g 食物繊維…7.4g	クイズ 大豆の仲間は どれかな? ①えだまめ ②さやえんどう  ②グリーンピース 答えは下部に記載あり↓			2 節分 ごはん いわしの生姜煮(1個) カラフルおひたし 手鞠麩のすまし汁 節分豆 牛乳 726/31.4/18.8/2.4
5 2.3年生自校炊飯 豆腐の中華煮 切干し大根の中華サラダ しらぬい 牛乳 755/31.7/22.2/3.2	6 減塩パン チーズエッグ ツナ野菜サラダ ビーフシチュー 牛乳 775/33.5/34.1/3.6	7 ごはん 手作りれんこん入りつくね 豆もやしの炒り煮 里芋とだいこんのみそ汁 牛乳 817/34.9/22.9/3.0	8 食パン(チョコパテ) ポークソテークリームソース イタリアンサラダ ふわふわ卵のスープ 牛乳 809/35.9/39/3.6	9
12 建国 記念 日 振替 休日 	13 バレンタイン・誕生日 バターロール ミートグラタン ポパイ風サラダ コーンクリームスープ 誕生日デザート 牛乳 757/28/30.4/3.2	14 ごはん 青葉餃子 糸こんにゃく炒め 中華風たまごスープ 牛乳 775/28.5/20.7/3.2	15 丸パン カツオブライ(オーロラソース) フレンチサラダ 彩り野菜スープ ヨーグルト 牛乳 773/32.7/28.9/3.9	16 1.3年生自校炊飯 ★油麩井の具 ブロッコリーのごまあえ 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳 789/30.5/22.8/3.2
19 ごはん もうかぎめのピリ辛蒲 切干し大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 830/34.9/23.1/3.6	20 1年生リクエスト ♪きなこ揚げパン あんかけ焼きそば 塩だれナムル 牛乳  808/31.7/28.6/3.0	21 ごはん ほっけの塩焼き 豚きんぴら もやしのみそ汁 牛乳 745/37.2/20.8/3.1	22 ココアパン タンドリーチキン ポテトの香味あえ ミネストローネ 牛乳 839/37.1/36.3/3.1	23 天皇 誕生日 
26 ごはん 手作り味噌カツ 小松菜のごま酢和え 豆麩と根菜のみそ汁 牛乳 834/34.9/22.5/3.0	27 米粉きなこパン ★笹かまのマヨネーズ焼き 冬野菜とベーコンのソテー ミートボールスープ 牛乳 747/36/32.9/3.9	28 3年生リクエスト 1.2年生自校炊飯 ♪とりたまカレー 海藻サラダ  とちおとめゼリーのフルーツポンチ 牛乳 831/28.7/20.7/3.0	29 ミルクパン 鶏肉とペンネのトマト煮 グリーンサラダ スペシャル野菜スープ 牛乳 730/33.9/26.4/3.3	

※予定献立は変更になることがあります。

・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。

・♪マークはリクエスト給食です。マーマールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。

・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:ブロッコリー、ほうれんそう、しらぬい

今月の地場産品:たまご、米、油揚げ、こんにゃく

答え ③えだまめ

えだまめは大豆を熱す前に収穫したものです。グリーンピースとさやえんどうは、えんどうまめが熱す前の姿です。