

令和元年度 2月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3	月	吉岡小		ごはん いわしの梅煮 小松菜のごま和え けんちん汁 黒糖福豆	2月3日は 部分	牛乳,いわし,油揚げ,鶏肉,豆腐, 大豆	うめ,こまつな,にんじん,もやし ごぼう,だいこん,ねぎ 干しいたけ	ごはん,ごま,三温糖,黒糖	586	740	25.2	30.6
4	火	大和中3年 宮床中3年		ごはん かにしゅうまい(2個, パックしょうゆ) きゅうりとメンマの和え物 五目豆腐		牛乳,かに,豚肉,うすら卵,豆腐	しょうが,にんにく,にんじん 玉ねぎ,きくらげ,たけのこ きゅうり,メンマ	ごはん,サラダ油,三温糖 でんぷん,ごま油,ごま,小麦粉	693	847	24.6	29.3
5	水		◎	クロワッサン ハンバーグケチャップソース アロカ-と加わか-のサラダ(ごまドレッシング) コーンポタージュ いちご牛乳の素	★大和中3年1組F・Sさん リクエストメニュー★	牛乳,鶏肉,豚肉,ハム,脱脂粉乳 生クリーム	トマト,ブロッコリー,玉ねぎ カリフラワー,にんじん とうもろこし,パセリ	クロワッサン,三温糖,バター じゃがいも,ドレッシング ホワイトルウ,いちご牛乳の素	687	875	25.4	31.9
6	木	吉田小4年 大和中3年 宮床中3年		ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 沢煮椀		牛乳,さけ,みそ,かつお節,豚肉, 豆腐	パセリ,かぼちゃ,だいこん にんじん,ごぼう,しいたけ ねぎ	ごはん,マヨネーズ,中ざら糖 バター	604	772	25.9	31.4
7	金	かむかむデー		五目ごはん いか寄せフライ(パックソース) 筑前煮 かきたま汁		牛乳,いか,鶏肉,厚揚げ,豆腐 かつお節,なると,鶏卵	ごぼう,にんじん,干しいたけ, れんこん,さやえんどう,玉ねぎ, みつば	ごはん,米ぬか油,サラダ油 三温糖,でんぷん,パン粉	658	857	25.8	32.6
10	月			ごはん 鶏肉のレモン風味 大和町産舞茸のオイスターソース炒め ひだまりすいとん汁	★大和中3年4組 S・Hさん リクエストメニュー★	牛乳,鶏肉,豚肉,かつお節	レモン,にんにく,赤パプリカ たけのこ,まいたけ,えだまめ 干しいたけ,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ	ごはん,でんぷん,米ぬか油 三温糖,サラダ油,すいとん	669	848	30.8	37.0
11	火	建国記念の日										
12	水			米粉玄米ハニーパン カレーうどん 笹かま邊揚げ ごぼうサラダ 角チーズ		牛乳,ささかまぼこ,青のり,ハム, 鶏肉,油揚げ,なると,チーズ	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,ねぎ しいたけ,たけのこ	米粉玄米ハニーパン,天ぷら粉, 米ぬか油,ごま,マヨネーズ うどん,カレールウ	742	933	32.6	39.5
13	木	吉岡小3の1,3の3	◎	ツナそぼろ丼(麦ごはん) わかめスープ アーモンド小魚		牛乳,まぐろ,鶏卵,なると,豆腐, わかめ,かたくちいわし	しいたけ,しょうが,ねぎ ほうれんそう,もやし	ごはん,おろしご,三温糖,ごま ごま油,アーモンド	712	904	28.8	34.6
14	金	吉岡小3の2,3の4 吉田小3・4年 小野小 (2の3,2の5,4の3給食あり)		ごはん ハートのコロッケ(パックソース) 豚キムチ炒め 春雨スープ		牛乳,豚肉,みそ,ハム	キムチ,キャベツ,玉ねぎ,にら しょうが,にんじん,はくさい 干しいたけ,ねぎ チンゲンツァイ	ごはん,じゃがいも,さつまいも, 小麦粉,パン粉,米ぬか油 ごま油,三温糖,はるさめ	658	819	23.6	28.6
17	月			ごはん のりふりかけ ほっけの塩焼き すき焼き煮 はるか		牛乳,ほっけ,豚肉,豆腐	干しいたけ,にんじん はくさい,えのきたけ,ねぎ はるか	ごはん,サラダ油,三温糖	572	722	27.3	33.6
18	火	吉岡小 宮床中	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) ツナとキャベツのサラダ(パセリドレッシング) アセロラゼリー		牛乳,豚肉,みそ,豆腐,まぐろ	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,干しいたけ, たけのこ,キャベツ,きゅうり とうもろこし	ごはん,サラダ油,三温糖 でんぷん,ごま油 アセロラゼリー,ドレッシング	659	832	24.8	30.4
19	水	食育かるたメニュー みゆき水産の月	◎	チョコレートパン かんぱちカツ(小2個,中3個,パセリ) 三陸わかめと笹かまのサラダ(青しそドレッシング) 宮城県産大豆入りボークビーンズ		牛乳,かんぱち,わかめ,豚肉 大豆,ささかまぼこ,生クリーム	きゅうり,もやし,玉ねぎ にんじん,トマト,グリーンピース	チョコレートパン,米ぬか油 サラダ油,じゃがいも,三温糖 ドレッシング,パン粉,小麦粉	750	986	29.7	38.1
20	木			麦ごはん 豚肉の甘辛煮 野菜のごま酢和え なめこ汁		牛乳,豚肉,油揚げ,煮干し,みそ, 豆腐	しょうが,玉ねぎ,ごぼう グリーンピース,きゅうり にんじん,もやし,だいこん なめこ,ねぎ	ごはん,おろしご,サラダ油 三温糖	671	865	28.6	35.2
21	金	宮床小6年 吉田小1・2・3年・職員 小野小		ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 じゃがもち汁		牛乳,さば,豚肉,大豆,油揚げ かつお節,鶏肉,みそ	にんじん,えだまめ,ごぼう だいこん,まいたけ,ねぎ	ごはん,サラダ油,三温糖 じゃがもち	649	845	25.7	32.6
24	月	振替休日										
25	火			わかめごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のナムル(ナムルドレッシング) 豆腐のみそ汁	★大和中3年3組 K・Aさん リクエストメニュー★	牛乳,鶏肉,煮干し,みそ,豆腐 油揚げ,わかめ	しょうが,にんにく,こまつな もやし,にんじん,だいこん ねぎ	ごはん,三温糖,ごま油,ごま ドレッシング	562	714	27.0	32.7
26	水		◎	米粉パン オムレツ(パックケチャップ) ウインナーと枝豆のソテー ABCコンソメスープ ★大和中3年2組 R・Cさん リクエストメニュー★		牛乳,鶏卵,ウインナー,ベーコン	とうもろこし,えだまめ にんじん,玉ねぎ,セロリー キャベツ,パセリ	米粉パン,サラダ油,バター じゃがいも,マカロニ	660	832	28.4	35.0
27	木		◎	ボークカレー(麦ごはん) 春雨サラダ ヨーグルト		牛乳,豚肉,ハム,ヨーグルト	にんにく,玉ねぎ,にんじん りんご,グリーンピース,もやし きゅうり	ごはん,おろしご,サラダ油 じゃがいも,はるさめ,ごま ごま油,カレールウ	711	900	22.7	27.0
28	金			ごはん さわらの照り焼き 切干大根の炒り煮 みそスープ		牛乳,さわら,油揚げ,豚肉,みそ	にんじん,干しいたけ,にら 切干大根,グリーンピース しょうが,玉ねぎ,もやし とうもろこし	ごはん,サラダ油,三温糖,ごま じゃがいも	582	742	24.7	30.0

* 牛乳は、毎日つきます。
* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。
* 都合により献立を変更する場合があります。
* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンが
つきますが、毎日しをもってきてください。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	657(650)	835(830)
たんぱく質(g)	26.8(21.1)	32.8(27.0)
脂質(g)	21.8(14.4)	26.1(18.4)
塩分(g)	2.5(2.2)	3.1(2.5)

たいわの食育かるたメニュー(2月19日)

へーんしん
大豆から とうふ
あぶらあげ
しょうゆ みそ

たんぱく質
カルシウム



今月の地場産品

☆町内産：米、きくらげ、しいたけ、舞茸、トマト
☆県内産：大麦、大豆、豚肉、笹かまぼこ、なると、チンゲンサイ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆