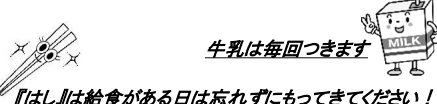


2月の予定献立表				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価		
令和6年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー	たんぱく質	
日	曜	主 食	献 立 名				小学校	中学校	g	g
3	月	ごはん	チンジャオロースー もやしの中華あえ ワンタンスープ	生乳 豚肉 かまぼこ	たけのこ ピーマン ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 上白糖 ごま 米油 ワンタン	中学3年	589	765	
4	火	ごはん	たいとらの揚げ煮 いよかん すいとん汁	生乳 たい たら 鶏肉 油揚げ	こねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ いよかん	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 小麦粉		595	773	
★スペシャル企画★ レストランのような オシャレなメニューを給食に!!				「パストラル緑の郷」で活躍していた ~大郷町をこよなく愛する 山田シェフ考案メニュー!! 山田シェフよりメッセージ~			「少しでも「食」に興味をもってもらえるよう献立を考えました。 たくさん食べて、元気に大郷町を支えていただけたらうれしいです!!」			
5	水	米粉パン	チキンの和風カレークリームソース 豆苗ともやしのメランジェ* (*=フランス語で「合わせた物」) スープ レギューム*(*=フランス語で「野菜」)	生乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ エリンギ 豆苗 もやし にんじん トマト キャベツ	パン バター 米油 上白糖 さつまいも オリーブ油 ごま		572	737	
6	木	ごはん	中華飯の具 ささかまのモロヘイヤ揚げ フルーツ杏にミックス	生乳 豚肉 いか かまぼこ ささかま	モロヘイヤ たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ バインアップル みかん	ごはん 大豆油 小麦粉 米油 でん粉 ごま油 杏仁豆腐 ゼリー		599	777	
7	金	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ(小1コ 中2コ) わかめときゅうりのツナあえ 油麩入りすきやき風煮	生乳 鶏卵 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	はくさい えのきだけ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 三温糖 でん粉 米油 上白糖 油麩		598	750	
10	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 昆布とごぼうの炒め煮 にらたま汁	生乳 鶏肉 昆布 豚肉 鶏卵 豆腐	ごぼう 豆もやし にんじん にら えのきだけ	ごはん ごま 上白糖 米油 でん粉		595	752	
12	水	食パン	ハムカツ ペンネミートソース キャベツとフランクフルトのスープ	生乳 ハム 豚肉 大豆 フランクフルト	たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ	パン パン粉 大豆油 米油 上白糖 ペンネ じゃがいも		659	770	
13	木	ごはん	和風おろしハンバーグ マカロニサラダ 豚汁	生乳 鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐	だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん ねぎ	ごはん 上白糖 マカロニ マヨネーズ 米油 じゃがいも		602	701	
14	金	給食なし	大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになる「たんぱく質」がたくさんあるので「畑の肉」とも呼ばれています。						209	271
17	月	ごはん	鶏肉のからあげ(2コ) 春雨炒め 豆腐とわかめのみそ汁	生乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ だいこん ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま油 はるさめ じゃがいも		596	767	
18	火	ごはん	ぶたみそそば 煮込みおでん ブロッコリーのおかかあえ	生乳 豚肉 かつお節 昆布 ちくわ うずら卵 えびだんご がんも	ごぼう こねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん	ごはん 米油 三温糖 ごま 上白糖		625	802	
19	水	米粉 コッペパン	ロングウイナーケチャップソース キャロットサラダ クラムチャウダー	生乳 ウイナー あさり 生クリーム	にんじん 豆苗 キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 上白糖 ドレッシング バター じゃがいも		598	700	
20	木	ごはん	ぶりのねぎみそだれ 小松菜ともやしのおひたし だまこもち汁	生乳 ぶり 鶏肉	ねぎ 小松菜 もやし ごぼう せり まいたけ はくさい	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 だまこもち		591	815	
21	金	ごはん	ビーンズカレー くきわかめサラダ ヨーグルト	生乳 豚肉 大豆 くきわかめ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ豆 きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも ごま		584	708	
25	火	ごはん	さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう はくさいのたまごスープ	生乳 さんま 豚肉 鶏卵 鶏肉	ごぼう にんじん えだ豆 たまねぎ はくさい	ごはん 米油 ごま 上白糖 ごま油 でん粉		588	737	
26	水	米粉パン	チキンハーブ焼き ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	生乳 鶏肉 フランクフルト	ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト エリンギ ピーマン	パン ドレッシング 米油 スパゲティ		611	741	
27	木	ごはん	ぎょうざ(2コ) だいこんのナムル マーボー豆腐	生乳 豚肉 鶏肉 豆腐	だいこん 小松菜 もやし にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ にら	ごはん 小麦粉 ごま油 上白糖 ごま 米油 でん粉		609	810	
28	金	ごはん	ほっけのレモン焼き 切干しだいこんのキムチ炒め 白菜と油あげのみそ汁	生乳 ほっけ 豚肉 油揚げ	切り干しだいこん たまねぎ にら だいこん えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油		561	712	



今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校：599Kcal 26.0g 19.4g 2.1g
中学校：753Kcal 31.1g 22.4g 2.6g

※本学の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です
※学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
※各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください

豆をたべて 体の中の **オニ**は～そと! 体の中にも **ふく**は～うち!

豆には 体を強くする栄養がいっぱい!
豆を食べて体の中の鬼退治!

◆たんぱく質ばっちり!

◆鉄分・カルシウムしっかり!

◆食物繊維たっぷり!



たんぱく質は
成長に
欠かせない
栄養です!



元気な血液と
強い骨を
作ります!



腸内環境バッチリ!
体の抵抗力アップ!

