

| 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 | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------|--|--------------------------------------|---|---|---|---------------------|---------------------|
| 日 | 曜 | 主 食 | 献 立 名 | 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-Kcal | たんぱく質g 脂質g |
| 令和7年度 大郷町学校給食センター | | | ◆◆太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です◆◆ | | | | 小学校 | 中学校 | |
| 2 | 月 | ごはん | チンジャオロースー 春雨サラダ 中華みそ野菜スープ  | 牛乳 豚肉 なたと | たけのこ ピーマン パプリカ きゅうり もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ | ごはん ごま油 三温糖 春雨 上白糖 | 中学3年 | 550 19.0 14.8 | 703 23.1 16.7 |
| 3 | 火 | ごはん | たいとたらのチリソース 五目豆 けんちん汁 いよかんゼリー  | 牛乳 たい たら 鶏肉 大豆 絹揚げ | ねぎ ごぼう にんじん えだ豆 だいこん | ごはん 大豆油 でん粉 ごま油 上白糖 米油 三温糖 里芋 ゼリー |  | 554 21.9 17.3 | 703 26.4 20.0 |
| いよいよ開幕!! ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック | | | 2026冬季 オリンピック (2月6日~22日) / パラリンピック (3月6日~15日) が イタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます 開催国イタリア発祥の料理をアレンジして給食にします! | | | | | | |
| 4 | 水 | フォカッチャ *イタリアの平たいパン | カルツォーネ *ピザ生地を三日月型に折りたんで具材を包み焼きピッツァ ボンゴレピアンコ イタリア語で「ボンゴレ」=あさり、「ピアンコ」=白 *あさりを白ワインで蒸し上げてそのだしで作るパスタ料理。 ズッパ・ディ・レグーミ イタリア語で「ズッパ」=スープ、「レグーミ」=豆 *豆を煮込んだスープ。 | 牛乳 鶏肉 あさり ひよこ豆 レンズ豆 いんげん豆 ベーコン | トマト たまねぎ こねぎ にんじん | フォカッチャ 小麦粉 大豆油 米油 スパゲティ ジャがいも | | 589 26.9 18.7 | 704 31.3 21.5 |
| 5 | 木 | ごはん | 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ 白菜と豆腐のみそ汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐 | だいこん きゅうり コーン にんじん はくさい ねぎ | ごはん 上白糖 マカロニ マヨネーズ | | 579 18.3 23.9 | 741 21.6 27.8 |
| 6 | 金 | ごはん | たまご焼き甘酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ すき焼き風煮 | 牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 | ブロッコリー 干しいたけ はくさい ねぎ | ごはん 三温糖 でん粉 ごま 米油 上白糖 油麩 | | 520 25.5 17.1 | 707 33.7 22.0 |
| 9 | 月 | ごはん | ぎょうぎ (小2中3) 小松菜の中華あえ マーボー豆腐 | 牛乳 豚肉 豆腐 | 小松菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ にら ねぎ | ごはん 小麦粉 ごま油 上白糖 ごま 米油 でん粉 | | 584 22.7 16.6 | 779 28.4 19.2 |
| 10 | 火 | ごはん | ほっけのレモン焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め もやしのみそ汁 | 牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ | たまねぎ にら 切り干しだいこん もやし ねぎ | ごはん ドレッシング ごま油 ジャがいも | | 545 28.0 20.5 | 704 34.3 23.7 |
| 12 | 木 | ごはん | ちくわの磯辺天ぷら くきわかめサラダ 大郷みそカレーうどん  | 牛乳 ちくわ くきわかめ 鶏肉 豚肉 | きゅうり コーン たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | ごはん 小麦粉 大豆油 ごま 米油 うどん | | 572 21.4 17.9 | 718 25.2 19.5 |
| 13 | 金 | ごはん | 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨スープ フルーツ杏仁ミックス | 牛乳 豚肉 かまぼこ | たまねぎ ねぎ ピーマンパプリカ キャベツにんじんたけのこもやし 小松菜 バインアップルみかん | ごはん ごま油 三温糖 春雨 ゼリー 杏仁豆腐 | 中学校 | 542 21.5 14.8 | 711 30.6 17.2 |
| 16 | 月 | ごはん | 中華そば 小松菜ともやしのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ | たけのこ 干しいたけ ピーマン パプリカ 小松菜 もやし だいこん ねぎ | ごはん ごま油 上白糖 ジャがいも | | 549 33.9 17.1 | 704 41.2 19.7 |
| 17 | 火 | ごはん | 太刀魚フライ (ソース) 昆布ともやしのおかかあえ だまこもち汁  | 牛乳 たちうお 昆布 かつお節 鶏肉 | にんじん きゅうり もやし はくさい ごぼう まいたけ ねぎ せり | ごはん パン粉 大豆油 上白糖 だまこもち | | 550 19.2 17.5 | 707 23.2 20.2 |
| 18 | 水 | 米粉入食パン 気仙沼産 ブルーベリージャム | タンドリーチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ トマトのクリームスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム | ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ トマト にんじん | パン ジャム ドレッシング バター ジャがいも マカロニ | | 584 24.8 23.4 | 730 29.4 27.7 |
| 19 | 木 | ごはん | かつおのごまみそ煮 昆布とごぼうの炒め煮 にらたま汁 | 牛乳 かつお 昆布 豚肉 鶏卵 豆腐 | 豆もやし ごぼう にんじん えのきたけ にら | ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま 米油 上白糖 | | 547 29.5 16.2 | 711 30.6 17.2 |
| 20 | 金 | ごはん | 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨スープ フルーツ杏仁ミックス | 牛乳 豚肉 かまぼこ | たまねぎ ねぎ ピーマンパプリカ キャベツにんじんたけのこもやし 小松菜 バインアップルみかん | ごはん ごま油 三温糖 春雨 ゼリー 杏仁豆腐 | 小学校 | 542 21.5 14.8 | 711 30.6 17.2 |
| 24 | 火 | ごはん | さばの照り焼き きんぴらごぼう 油麩汁 | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 | ごぼう にんじん えだ豆 だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ | ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油 油麩 | | 584 24.0 23.9 | 719 27.8 25.5 |
| 25 | 水 | 米粉パン | チリコンカン キャベツとフランクフルトのスープ キャラメルポテト | 牛乳 豚肉 大豆 フランクフルト 生クリーム | たまねぎ トマト にんじん キャベツ | パン 米油 ジャがいも 大豆油 バター 三温糖 さつまいも | | 627 25.1 27.3 | 758 30.3 32.5 |
| 26 | 木 | 大郷産 『ゆうだい21』 ごはん | メンチカツ (ソース) ほうれんそうのナムル 豚汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 | ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ | ごはん パン粉 大豆油 上白糖 ごま ごま油 米油 ジャがいも | | 570 28.4 18.4 | 741 35.4 21.4 |
| 27 | 金 | ごはん | ピーンズカレー だいこんとツナのサラダ ヨーグルト  | 牛乳 豚肉 大豆 まぐろ水煮 ヨーグルト | たまねぎ にんじん トマト えだ豆 だいこん きゅうり | ごはん 米油 ジャがいも ドレッシング | | 573 19.4 17.2 | 721 23.5 19.8 |



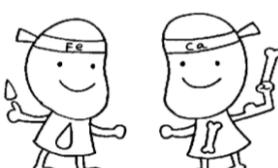
牛乳は毎回つきます
『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください!

今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校：566Kcal 24.1g 18.9g 1.7g
中学校：721Kcal 29.5g 22.0g 2.1g
◇ 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
◇ 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、学校だ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!**
まめ からだ つよ えいよう
豆には 体を強くする栄養がいっぱい!
まめ た からだ なか おにたいじ
豆を食べて体の中の鬼退治!

◆たんぱく質ばっちり!

たんぱく質は
成長に欠かせない
栄養です!

◆鉄分・カルシウムしっかり!

げんき けつえき
元気な血液と
つよ ほね
強い骨を
つく
作ります!

◆食物繊維たっぷり!

うようないかんきょう
腸内環境バッチリ!
からだ ていこうよく
体の抵抗力アップ!

小さくても大きなパワー

だいず