令和6年度

「食」の現場から「食育」の現場へ!おいしく、安心・安全な給食を届けます。



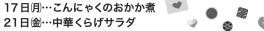
〈伊達市中央給食センター〉

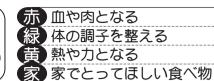
2月の食育目標:食べ物と健康の関わりについて知ろう。 ●組み合わせを考えながら食事をしよう。

### **今月のカミカミ献立の日**

3日(月)…あとひきまめ大豆 27日(木)…ごぼう汁・ レンコンの金平 10日(月)…たくあん和え

17日(月)…こんにゃくのおかか煮





(					
	月	火	<u>水</u>		金
こんだて	3 節分献立 いわしの かばやき ・あとひき大豆 ・ごはん・なめこ汁	4 - 「堰本小6年生考案献立」 ・りっちゃん・鶏肉の サラダ・ハーブ焼き ・ごはん・豚汁	5 · チリコンカン ・ミート オムレツ ・コッペパン · 白菜の クリーム煮	6 ・レアチーズ ・カラティ カレー ・表ごはん・チキンカレー	7 ・こんにゃく ・ぎょうざ (2コ) ・中華 ・塩ラーメン めん スープ
滅赤緑黄家	<b>幼</b> 小 中 512kcal 577kcal 708kcal 17.9g 20.5g 24.3g 豆腐、みそ、いわし、鶏肉、大豆 なめこ、大根、ねぎ、しょうが、レンコン、 えだまめ、キャベツ、人参 ごはん、こめ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ 乳製品	<b>幼</b> 小 中 493kcal 555kcal 689kcal 23.7g 26.4g 32.6g 牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、鶏肉、ハム、昆布、かつお節 大根、白菜、人参、ねぎ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、コーン、バジル ごはん、さとう	が 小 中 543kcal 638kcal 764kcal 28.9g 33.3g 39.8g 牛乳、ベーコン、ミートオムレツ、鶏肉、 ミックスビーンズ 玉ねぎ、人参、白菜、コーン、枝豆、にんにく、 トマト コッベバン、じゃがいも、シチュールウ、バター、 小麦粉	<b>幼</b> 小 中 658kcal 737kcal 897kcal 18.6g 21.4g 25.4g 牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズいちご 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、 キャペツ 麦ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 スパグティ、カレールウ、オリーブオイル くだもの	幼 小 中 493kcal 584kcal 677kcal 20.0g 23.9g 28.1g 牛乳、豚肉、ぎょうざ、ハム キャベツ、人参、もやし、ねぎ、干ししいたけ、こんにゃく 中華めん、ドレッシング 海藻類
こんだて	10 · たくあん 和え · 納豆 · 麦ごはん · 肉じゃが	11 建国記念日	12 · ポテト サラダ · チキン ナゲット (2コ) ・コッペパン・ハヤシ シチュー	13 · ブロッコリー ・ケチャップ ハンバーダ ・ごはん · 大根の みそ汁	14 · 茎わかめの サラダ · 牛肉 コロッケ ・ソフト · カレーうどん めん かけ汁
赤緑黄家	518kcal     581kcal     720kcal       22.4g     25.2g     30.9g       牛男、豚肉、納豆、かつお節     玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやえんどう、小松菜、もやし、たくあん       麦ごはん、じゃがいも、さとう       乳製品		599kcal   718kcal   857kcal   23.0g   27.5g   33.3g   年乳、豚肉、ハム、チキンナゲット   玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、トマト、きゅうり、コーン   コッペパン、ハヤシルウ、じゃがいも、こめ油、ノンエッグマヨネーズ   緑黄色野菜	522kcal     585kcal     701kcal       21.3g     24.0g     28.1g       牛乳、油揚げ、みそ、ハンバーグ、ツナ       大根、玉ねぎ、人参、ブロッコリー       ごはん、ドレッシング       いも類	625kcal 737kcal 863kcal 21.7g 26.0g 30.6g 牛乳、豚肉、茎わかめ、ツナ 玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ ソフトめん、カレールウ、牛肉コロッケ、ごま油、ごま、こめ油、さとう、でん粉 淡色野菜
こんだて	17 ・こんにゃくのおかか煮 ・さばの 塩焼き ・ごはん ・白菜のみそ汁	18 だてふるさとメニュー 松陽中リクエスト献立 ・春雨 ・からあげ(2コ) サラダ ・もちクリームアイス・チャーハン ・ABC スープ	19・大根サラダ ・ウィンナー ぎゅうにゅう	20・おかか 和え・納豆・表ごはん・肉みそ おでん	21・中華くらげ アラダ・春巻き きゅうにゅう ・中華 めん スープ
滅赤緑黄家	<b>幼</b> 小 中 504kcal 562kcal 702kcal 25.5g 28.3g 34.6g 牛乳、油揚げ、さば、鶏肉、さつま揚げ、 みそ、かつおぶし 白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、こんにゃく、 干ししいたけ、さやいんげん ごはん、さとう	切    小    中     658kcal    724kcal    848kcal     21.2g    23.8g    27.3g  牛乳、からあげ、ハム、焼き豚     玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、コーン、 にんにく     チャーハン、じゃがいも、春雨、マカロニ、こめ油、 ドレッシング、ごま油、もちクリームアイス     小魚	が 小 中 484kcal 565kcal 691kcal 18.3g 21.5g 26.4g  牛乳、豚肉、ウィンナー 玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく コッペパン、カレールウ、ドレッシング、じゃがいも、こめ油 緑黄色野菜	<b>幼</b> り 中 528kcal 596kcal 737kcal 24.7g 27.4g 33.5g 牛乳、納豆、鶏肉、さつま揚げ、ちくわ かつお節、みそ 大根、人参、こんにゃく、さやいんげん、 キャベツ、もやし、しょうが 麦ごはん、さといも、さとう きのご類	幼 り 中 488kcal 615kcal 710kcal 20.6g 25.1g 29.6g 牛乳、豚肉、春巻き、中華くらげ 人参、にら、もやし、白菜、コーン、きくらげ、 にんにく、しょうが、きゅうり 中華めん、こめ油、ドレッシング いも類
こんだて	24 振替休日 **	25 ·焼き (2コ) ・ ごはん ・ 中華 スープ	26 · もやしとツナの ・チキンカツ ぎゅうにゅう ・黒パン ・かぼちゃの ボタージュ	27 · レンコンの ・厚焼き 玉子 ・ごはん ・ごぼう汁	28 ・海草 ・野菜 ・野菜 かき揚げ ・ソフト ・根葉うどん めん かけ汁
赤緑黄家	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	<b>幼</b> 小 中 534kcal 596kcal 708kcal 20.0g 22.7g 26.1g 牛乳、豚肉、シュウマイ、なると 玉ねぎ、人参、キャベツ、干ししいだけ、だけのこ、 もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、にら ごはん、でん粉、さとう、こめ油、ビーフン くだもの	<b>幼</b> 小 中 601 kcal 670 kcal 860 kcal 23.0g 25.9g 32.6g 牛乳、鶏肉、チキンカツ、ツナ かほちゃ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 黒パン、じゃがいも、ボタージュルウ、こめ油、 ドレッシング、ノンエックマヨネーズ 魚	<b>幼</b> 小 中 478kcal 538kcal 668kcal 18.4g 21.1g 26.0g 牛乳、豆腐、厚焼き玉子、鶏肉、さつま揚げ ごぼう、大根、人参、みつ葉、レンコン、しょうが、 干ししいたけ、こんにゃく、さやいんげん ごはん、さとう、ごま 乳製品	幼         小         中           518kcal         654kcal         766kcal           19.9g         24.1g         28.6g           牛乳、豚肉、油揚げ、海草           玉ねぎ、人参、大根、干ししいだけ、ごぼう、キャベツ、もやし         ソフトめん、ドレッシング、かき揚げ、こめ油           乳製品

# 感染症に負けない体をつくろう\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が 乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事 をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。









## 献立になっています。味わって食べましょう。

みかんのむき方

◆堰本小6年生考案献立◆

2月4日(火)に堰本小学校の6年生が考え

「1食分の献立を考えよう」という家庭科の

授業の中で、たくさんの素晴らしい献立を考え

てくれました。その中で給食で取り入れられる

献立を1つ選ばせていただき、採用しました。

たくさん野菜が使われていて、みんなが好きな

てくれた献立が出ます。

(490)(650)(830)29.9 たんぱく質(g) (16~25) (21~33) (27~42) 17.8 20.6 24.4 質(g) 11~16) 14~22) 18~28 カルシウム (mg) (290)(350)(450)2.5 3.2 塩(g) (1.5未満) (2.0未満) (2.5未満)

幼稚園 小学校 中学校

754

今月の平均栄養価

エネルギー(kcal)

いろいろなむき方を試してみましょう。



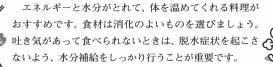


















※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。