

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。

2月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

月	火	水	木	金
3 節分献立 こんだて 赤緑黄家	4 堀本小6年生考案献立 ごはん・豚汁 牛乳、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、ごめ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ 乳製品	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 牛乳、ベーコン、ミートオムレツ、鶏肉、ミックスピーナツ 牛乳、人参、白菜、コーン、枝豆、にんにく、トマト コッペパン、じゃがいも、シチュールフ、パテー、小麦粉 魚	6 レアチーズ ミートオムレツ 麦ごはん・チキンカレー 牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズ 玉ねぎ、人参、枝豆、にんにく、トマト 麦ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、カレーラウフ、オリーブオイル くがもの	7 こんにゃく サラダ ごはん・ごめん・塩ラーメン 牛乳、豚肉、ぎょうざ、八八 玉ねぎ、人参、枝豆、にんにく、トマト 中華めん、ドレッシング 海藻類
10 大根 ごはん・納豆 牛乳、豚肉、納豆、かぶの酢 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやえんどう、小松菜、ねぎ、さとう ごはん、じゃがいも、さとう 乳製品	11 建国記念日 12 ポテト サラダ チキンナゲット コッペパン・ハヤシシチュー 牛乳、豚肉、八八、チキンナゲット 牛乳、人参、マッシュルーム、じめし、トマト、きゅうり、コーン コッペパン、ハヤシルフ、じゃがいも、ごめ油、ノンエッグマヨネーズ 緑黄色野菜	13 ブロッコリー サラダ ケチャップ ハンバーグ ごはん・みそ汁 牛乳、豚肉、みそ、ハンバーグ、ツナ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、じめし、トマト、きゅうり、コーン ごはん、ドレッシング いも類	14 まわらめの サラダ 牛肉 ロコッケ ソフト カレーランド めん かけ汁 牛乳、豚肉、茎わかめ、ツナ 玉ねぎ、人参、うづねんば、キャベツ ソーフトめん、カレーラウフ、牛肉ロコッケ、ごま油、ごめ油、さとう、でん粉 淡色野菜	
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 牛乳、さば、鶏肉、さつま揚げ、みそ、りんご 玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、コーン、じゃがいも、さやいんげん ごはん、さとう くがもの	18 だいふるさんピューユ 松島町ウエスト献立 春雨・からあげ(2コ) チャーハン・ABC スープ 牛乳、からあげ、ハム、焼き豚 牛乳、豚肉、ウインナー コッペパン・カレー 牛乳、鶏肉、ウインナー 牛乳、豚肉、カレー	19 大根 サラダ ウインナー コッペパン・カレー 牛乳、鶏肉、ウインナー 牛乳、豚肉、カレー	20 おかか 和え 納豆 ごはん・肉みそ おでん 牛乳、納豆、鶏肉、さつま揚げ、ちくわ 玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、もやし、にんにく 玉ねぎ、人参、白菜、大根、キャベツ、もやし、じょうろ、にんにく コッペパン、ハヤシルフ、じゃがいも、ごめ油、ドレッシング、じめ油、ごめ油、ちちクリームアイス 緑黄色野菜	21 中華くらげ サラダ 春巻き 中華めん 野菜みそラーメン 牛乳、豚肉、春巻き、中華くらげ 玉ねぎ、人参、白菜、ソース、さくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり 中華めん、ごめ油、ドレッシング いも類
24 振替休日 こんだて 赤緑黄家	25 焼き ビーフ・ シュウマイ (2コ) ごはん・中華 スープ 牛乳、豚肉、シユウマイ、なると 玉ねぎ、人参、キャベツ、おいしい豆け、たけのこの、じゅうじゅう、しうがい、にんにく、きくらげ、にんじん ごはん、でん粉、さとう、ごめ油、ビーフ くがもの	26 もやしとツナの サラダ チキンカツ 黒パン・かぼちゃの ポタージュ 牛乳、豚肉、チキンカツ、ツナ カボチャ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 黒パン、じゃがいも、ポタージュ、ごめ油、ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ 魚	27 レンコンの 金平 厚焼き 玉子 ごはん・ごぼう汁 牛乳、豚肉、厚焼玉子、鶏肉、さつま揚げ ごぼう、大根、人参、みつ葉、レンコン、じょうろ、にんじん、にんにく、にんにく ごはん、さとう、ごま 乳製品	28 海草 サラダ 野菜 かき揚げ ソフト 根葉うどん かけ汁 牛乳、豚肉、油揚げ、海草 玉ねぎ、人参、大根、干しいたけ、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、ごめ油 乳製品

給食 & 食育だより

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・うがいのはかに、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・夕の食事と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。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。

吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行なうことが重要です。



※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。

2月の食育目標：食べ物と健康の関わりについて知ろう。

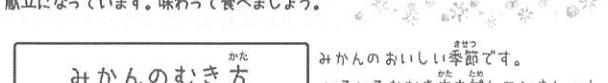
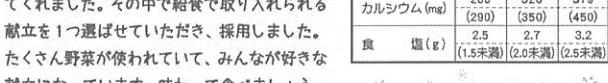
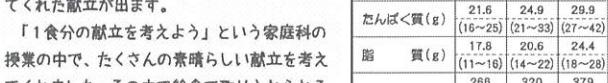
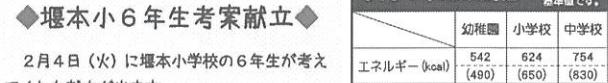
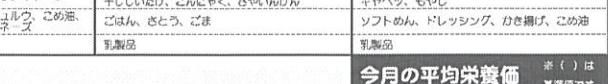
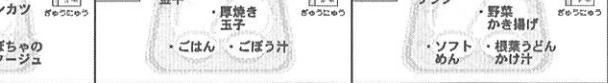
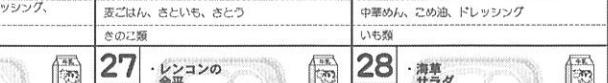
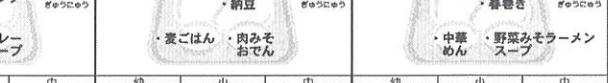
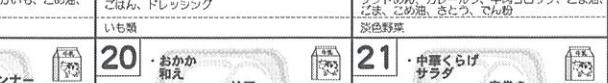
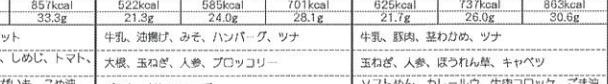
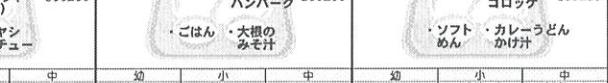
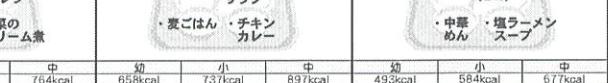
●組み合わせを考えながら食事をしよう。

今月のカカミカ立の日

- 3日(月)…あとひまめ大豆 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
21日(金)…中華くらげサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

金



今月の平均栄養価

※()は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	542 (490)	624 (650)	754 (830)
たんぱく質(g)	21.6 (16~25)	24.9 (21~33)	29.9 (27~42)
脂 質(g)	17.8 (11~16)	20.5 (14~22)	24.4 (18~28)
カルシウム(mg)	268 (290)	320 (350)	379 (450)
食 塩(g)	2.5 (1.5未満)	2.7 (2.0未満)	3.2 (2.5未満)

堀本小6年生考案献立◆

2月4日(火)に堀本小学校の6年生が考えてくれた献立が出ます。

「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。その中で給食を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、みんなが好きな献立になっています。味わって食べましょう。

