２月献立表

令和３年　　～毎月19日は「食育の日」～　　山元町立山下中学校

日	曜日	献立名	注目食材 お知らせなど	主な食品 赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 熱や力をつくる	緑の仲間 体の調子をととのえる	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	月	受験生応援献立 ごはん ガルバンゾ（ひよこ豆）カレー れんこんサラダ　フルーツゼリー和え	「ガルバンゾ」を食べてがんばるぞ！	牛乳　ひよこ豆 鶏肉　脱脂粉乳	ごはん　じゃがいも 油　カレールウ マヨネーズ　ごま ナタデココ　ゼリー	玉ねぎ　にんじん　トマト　れんこん キャベツ　きゅうり　コーン マスカット　パイン　りんご　みかん	903 23.7 21.4 3.3
2	火	**私立入試**					
3	水	金時豆パン　五目うどん 野菜かき揚げ キャベツときゅうりの塩昆布和え 節分豆	節分献立 ＊１日遅れの節分献立です！ ＊山元の食材：ねぎ	牛乳　鶏肉 ツナ　こんぶ　油揚げ なると　大豆　金時豆	パン　うどん　小麦粉 ごま油　油	きゅうり　キャベツ　しいたけ はくさい　にんじん　ねぎ 玉ねぎ　春菊　ごぼう	800 28.9 24.2 3.9
4	木	**私立入試**					
5	金	セルフビビンバ丼 （ごはん・肉炒め・ナムル） 春雨スープ	山元の食材：ねぎ	牛乳　豚肉　鶏肉	ごはん　油　砂糖 ごま油　ごま 春雨	こんにゃく　大豆もやし　もやし 小松菜　にんじん　キャベツ ねぎ　しいたけ　メンマ	755 30.1 18.0 2.2
8	月	ごはん　さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 山元産さつま汁	山元の食材： さつまいも・ねぎ	牛乳　さば さつま揚げ　鶏肉 豆腐　みそ	ごはん　砂糖　油 さつまいも	だいこん　にんじん　ねぎ 大豆もやし　枝豆 こんにゃく　しいたけ　しめじ	807 28.7 22.7 3.0
9	火	ごはん　ぎょうざ（２個・醤油） もやしとメンマの中華和え 中華コーンスープ	山元の食材：ねぎ	牛乳　ハム たまご　豚肉　鶏肉 大豆粉	ごはん　砂糖 ごま油　でん粉 小麦粉	キャベツ　にら　メンマ　もやし きゅうり　にんじん　コーン　**ねぎ**	750 22.0 16.4 2.3
10	水	きなこ揚げパン　ミルメークコーヒー チーズオムレツ　花野菜サラダ トマトスープ	山中全校リクエスト 第１位献立	牛乳　きなこ たまご　チーズ　ハム ベーコン　大豆	パン　ドレッシング 油　砂糖　マカロニ ミルメーク	ブロッコリー　カリフラワー コーン　玉ねぎ　にんじん キャベツ　トマト	823 28.4 36.4 3.9
11	木	**建国記念の日**					
12	金	ごはん　ハンバーグオニオンソース 海そうサラダ　たまごスープ チョコプリン	バレンタイン 献立	牛乳　鶏肉 豚肉　海そう　ベーコン たまご	ごはん　砂糖　でん粉 ドレッシング　ごま チョコプリン	きゅうり　もやし　コーン 玉ねぎ　にんじん　はくさい	846 28.1 22.4 2.9
15	月	ごはん　厚焼きたまご ちくわとキャベツのみそ炒め おくずかけ	＊今月の食育献立 「おくずかけ」 ＊山元の食材：ねぎ	牛乳　たまご ちくわ　みそ　油揚げ	ごはん　砂糖　油 ごま　まめふ　でん粉 温麺　さといも	にんじん　たけのこ　キャベツ 玉ねぎ　さやいんげん しいたけ　ごぼう　ねぎ	754 26.7 17.4 2.2
16	火	ごはん　鶏ささみのレモン煮 キャベツの旨サラダ　ワンタンスープ	山元の食材：ねぎ	牛乳　鶏ささみ ツナ　豚肉	ごはん　砂糖 ごま　油　でん粉 マヨネーズ　ワンタン	レモン　キャベツ　きゅうり にんじん　もやし　しいたけ **ねぎ**	819 29.0 23.8 2.5
17	水	ミルクパン　肉だんご（２個） きのことペンネのクリームソテー まめとやさいのスープ		牛乳　豚肉 大豆　鶏肉　ウインナー 生クリーム　ベーコン	パン　パン粉　でん粉 オリーブオイル ペンネマカロニ	玉ねぎ　えのきたけ　しめじ キャベツ　もやし　にんじん セロリー	790 28.1 32.9 3.8
18	木	ごはん ポークシュウマイ（３個） ごま酢和え　みそマーボー豆腐	山元の食材：ねぎ	牛乳　豚肉 ハム　豆腐　みそ　大豆 生クリーム	ごはん　ごま　砂糖 ごま油　油 パン粉　でん粉 小麦粉	もやし キャベツ　きゅうり にんじん　玉ねぎ　たけのこ しいたけ　ねぎ	844 32.1 22.6 3.2
19	金	ごはん 牛肉入りコロッケ（ソース） コーン入りおひたし　みそ野菜スープ	山元の食材：ねぎ	牛乳　牛肉 ツナ　豚肉　みそ	ごはん　ごま　ごま油 油　まめふ　パン粉 じゃがいも　でん粉 小麦粉	もやし　コーン　にんじん はくさい　玉ねぎ　ねぎ メンマ	801 22.7 22.6 2.7
22	月	**閉校式振替休業日**					
23	火	**天皇誕生日**					
24	水	背割りソフトパン　スパゲティナポリタン コロコロドック（２個） ブロッコリーとコーンのサラダ	「スパゲティパン」にするとおいしいよ！	牛乳　ハム ウインナー　魚肉すり身	パン　小麦粉　油 砂糖　でん粉　パン粉 ドレッシング　油 スパゲティ	ブロッコリー　きゅうり　にんじん コーン　玉ねぎ　ピーマン　トマト	804 27.8 24.1 3.0
25	木	ごはん　豚肉の甘辛揚げ ひじきの炒り煮　ひきな汁	山元の食材：ねぎ	牛乳　豚肉　ひじき 大豆　さつま揚げ　油揚げ 豆腐　煮干し粉　みそ	ごはん　でん粉 小麦粉　砂糖 油	枝豆　にんじん　こんにゃく だいこん　**ねぎ**	894 29.2 29.8 3.4
26	金	ごはん キーマカレー　ヨーグルト和え コンソメスープ		牛乳　大豆　豚肉 生クリーム　ヨーグルト ベーコン　ひよこ豆	ごはん　油 ナタデココ カレールウ	玉ねぎ　トマト　みかん　もも パイン　えのきたけ　キャベツ セロリー　にんじん	825 24.6 21.8 3.4

＊牛乳は毎日つきます。材料の都合により，献立内容が変更になる場合があります。**＊太字は山元町の食材です。**

＊毎月１９日の食育の日は，宮城県の食材や郷土料理を取り入れた「食育の日」献立を実施します。都合により，前後することがあります。

＜月平均栄養価　エネルギー８１４（kcal）　たんぱく質２７．４(g)・脂質２３．８(g)・ 塩分３．０(g)＞

～保護者の皆様へ～

給食室の改修工事が終了し，今月より給食が再開します。度々の工事にご理解とご協力をいただき，大変ありがとうございました。

今後とも安全・安心な給食を心がけて参りますので，どうぞよろしくお願いいたします。