



日	曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
2	月		ココアパン	ぶたにくのマーマレードやき ツナポテトサラダ ABCスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン マーマレード さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	700	27.5
3	火		ご は ん	とりつくね よんしゅやさいのナムルふう やかもちじる	こんぶ とりにく かまぼこ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん パンこ	606	23.4
4	水		ご は ん	さかなのたつたあげ ならのっぺに にゅうめん	かれい とりにく なまあげ あぶらあげ なんと みそ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さといも こんにゃく さとう うーめん でんぶん	645	23.4
5	木		バターロールパン	フランクフルト(たくじょうケチャップ) カミカミこんさいサラダ はくさいのクリームシチュー	フランクフルト ツナ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	パン わふうドレッシング じゃがいも ごまあぶら	698	30.5
6	金		ご は ん	さばのみそに わふうポテトサラダ けんちんじる	さば ハム チーズ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう ばいせんごまドレッシング マヨネーズ さといも	626	24.8
9	月		むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) マーボーとうふ アセロラゼリー	とうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら ゼリー こむぎこ	704	27.2
10	火		とうにゅうしょくパン (メーブルジャム)	ハムチーズピカタ チキンサラダ ポークビーンズ	ハム チーズ とりにく だいず ぶたにく たまご	にんじん きゅうり たまねぎ トマト さやいんげん にんにく	パン フレンチドレッシング じゃがいも さとう ごまあぶら ジャム	664	30.5
12	木	城南小	ご は ん	ハンバーグ(たくじょうケチャップ) さんしょくソテー とんじる グレープゼリー	とりにく ウインナー ぶたにく とうふ	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん バター じゃがいも ごまあぶら ゼリー	711	29.3
13	金		わかめごはん	ごもくあつやきたまご マカロニサラダ こめこワタンスープ	わかめ たまご ぎよにくソーセージ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ メンマ	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめこワタン	646	22.7
16	月		こめこフォカッチャ (チョコクリーム)	ハムチーズフライ かいそうサラダ ふゆやさいのポトフ	チーズ ハム くきわかめ しろ とさか あかとさか こんぶ わかめ ちくわ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ	きゅうり はくさい だいこん にんじん フロッコリー	パン ごまあぶら ごま パンこ あおじそドレッシング じゃがいも チョコクリーム	722	27.4
17	火		ご は ん	いわしのしょうがに きりぼしこんぶのもの あぶらふのみそじる	いわし こんぶ ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん だいこん しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら さとう ごま ふ	600	26.4
18	水	八幡小	ご は ん	しろはなまめコロッケ(たくじょうソース) はっぼうさい Fe ヨーグルト	しろはなまめ ぶたにく あさり うすらたまご ヨーグルト	にんじん はくさい えだまめ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも パンこ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	703	26.7
19	木		しょくパン (いちごジャム)	ぶたにくのオニオンソースかけ わかめとツナのサラダ ミネストローネ	ぶたにく わかめ ツナ ひよこまめ ベーコン チーズ	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン さとう ごまあぶら フレンチドレッシング マカロニ ジャム	646	27.2
20	金		ご は ん (あさかなふりかけ)	ささかまのあまからたれかけ じゃがいものそぼろに はっとじる	ささかまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら ごま	614	29.0
24	火		ご は ん	はるまき パンパンジーサラダ はるさめスープ	とりにく うすらたまご	きゅうり もやし とうもろこし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ ごまあぶら ごま はるさめ パンパンジードレッシング	663	26.3
25	水		チーズパン	キッシュふうたまごやき ペンネとウインナーのガーリックソテ スコッチブロス	たまご チーズ ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しめじ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ	656	25.5
26	木		むぎごはん	ポークカレー アロエいりフルーツヨーグルト まめいりこざかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト だいず かたくちいわし	アロエ バイン もも にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも バター カレールウ ごま	697	26.4
27	金		ご は ん	さばのてりやき もやしときゅうりのメンマあ じゃがもちじる	さば あぶらあげ なんと	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ	633	22.5
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

2月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
みやぎけんやたがじょうしの
じばさんぶつやきょうとりようをしょう

こんげつ しばさんひん
今月の地場産品
ねぎ・にんじん・こまつな
きゃべつ・みそ

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	663kcal	26.5g	22.6g	2.7g



たがじょうし
多賀城市

伊達政宗公と「宮城の食文化」

食通であったともいわれる伊達政宗公は、宮城県の食文化にも多大な影響を残しました。政宗公が、藩の財源として米作を発展させるため、県北の大崎耕土などの河川流域に広がる湿地を水田として整備したことが、宮城が米どころとなった所以です。さらに、宮城県を代表する郷土料理「ずんだ餅」や「はらこ飯」にも政宗公ゆかりのエピソードが言い伝えられているといわれています。

きょうしょく つか
給食で使う
たがじょうし さん しょくざい
多賀城市産の食材



にんじん きゃべつ にら ほうれん草 なす
ねぎ だいこん 小松菜 白菜 玉ねぎ みそ

多賀城の新しい郷土料理「やかもち鍋」とは？

多賀城にゆかりのある歌人「大伴家持」と「おもち」をかけて名付けました。

- <特徴>
- 和歌に使う短冊のように野菜を切りそろえます。
 - 奈良の都の味、白だし醤油で味付けします。
 - 多賀城市産の古代米のおもちを加えます。

2月3日の給食では、「やかもち汁」にアレンジして提供します。古代米のおもちのかわりに、給食で人気の「じゃがもち」を入れています。翌日4日には、多賀城市の友好都市である奈良市の郷土料理「にゅうめん」がです。東西の味を食べくらべてみましょう！

お知らせ

やはたしょう ねんせい しょくいく じゅぎょう かが こんだて じっし
八幡小6年生が食育の授業で考えた献立を実施します。
にち もく ねん ぐみ はん にち もく ねん ぐみ はん
12日(木)6年1組3班・19日(木)6年2組6班