



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	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月		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 どうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん ごまあぶら ごま じがいも でんぶん パンこ	605	23.3	
3火		ごはん	さかなのたつたあげ やまのう(奈良市)	かれい とりにく なまあげ あぶらあげ なると 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 ごめあぶら さといも こんやく さとう うめん でんぶん	645	23.4	
4水		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 こめあぶら	697	30.5	
5木		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 ぱいせんごまドレッシング マヨネーズ さとも	626	24.8	
6金		むぎごはん	ささかまのあまからたれかけ マーポーとうふ アセロラゼリー	ささかまぼこ とうふ ぶたにく だいす ねぎ	にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ゼリー	676	26.7	
9月		とうにゅうしょく(パン (メープルジャム)	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 だいす 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 こめあぶら ジャム	677	29.5	
10火		ごはん	ハンバーグ(たぐじょうケチャップ) さんしょくすテー どんじる グレープゼリー	とりにく ウィンナー ぶたにく とうふ ねぎ	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 こめあぶら ゼリー	710	29.2	
12木		わかめごはん	ごもくあつやきたまご マカロニサラダ こめこワンタンスープ	わかめ たまご ぎょくソーセージ 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 こめこワンタン	646	22.7	
13金		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 プロッコリー	パン こめあぶら 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	
16月		ごはん	いわしのしょがに きりぼしこんぶのにもの あぶらふのみぞしる	いわし こんぶ ぶたにく だいす とうふ ねぎ	にんじん たけのこ だいこん しょが	えだまめ えのきたけ	ごはん こめあぶら さとう ごま ふ	600	26.4
17火		ごはん	しろはなまめコロッケ(たくじょうソース) はっぽうさい りんごゼリー	しろはなまめ ぶたにく あさり うずらたまご	にんじん たまねぎ たまねぎ しょが	えだまめ たけのこ	ごはん じゃがいも パンこ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	679	24.2
18水		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 ABCスープ	ぶたにく わかめ ツナ ベーコン	レモン りんご たまねぎ 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 バセリ	パン さとう フレンチドレッシング マカロニ ジャム	618	25.6	
19木		ごはん (おさかなりかけ)	ポークしゅうまい(2c) じゃがいものそぼろに はつとじる	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 ねぎ だいこん はくさい しょが	えだまめ はくさい だいこん しょが	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん こめあぶら ごま	642	29.5
20金		ごはん	はるまき パンパンジーサラダ はるまきスープ	とりにく うずらたまご	きゅうり もやし にんじん とうもろこし ねぎ たけのこ	たまねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま はるまき パンパンジードレッシング	663	26.3
24火		チーズパン	キッシッシュふうたまごやき ベンヌとウィンナーのガーリックソテー スコッチブロス	たまご チーズ ウィンナー とりにく ベーコン ひよこまめ	ににく パセリ たまねぎ しめじ にんじん	にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん	パン オリーブあぶら ベンヌ じゃがいも おおむぎ	656	25.5
25水		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 だいす かたくちいわし	アロエ パイン もも たまねぎ にんにく	にんじん たまねぎ にんじん にんじん	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも パター カレールウ ごま	697	26.4
26木		ごはん	さばのてりやき もやしときゅうりのメンマ じゃがいもがもちじる	さば あぶらあげ なると	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ	633	22.5
27金		ココアパン	あじつけにくだんご(2c) クラムチャウダー Fe ヨーグルト	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	たまねぎ にんじん えだまめ	パン じゃがいも バター	696	29.9
はしはまいにちわすれずにもってきましよう。		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

こんげつえいようもくひょう  
みやぎけんやたがじょうし  
じばさんぶつやきょうどりょうをしろう

こんげつ  
じばさんびん  
今月の地場産品  
ねぎ・にんじん  
こまつな・みそ

月平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量
1回当りの平均	660 kcal	26.3g	22.3g	2.7g



### 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、県北の大崎郡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ます。

給食で使う  
多賀城市産の食材

にんじん きやべつ 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

古代米も  
11月の給食に  
登場!

たがじょう  
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。

とくちょう  
<特徴>  
①和歌に使う短冊のように野菜を切りそろえます。  
②奈良の都の味、白だし醤油で味付けします。  
③多賀城市産の古代米のおもちを加えます。

2月2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3日には、多賀城市的友好都市である奈良市の郷土料理「にゅうめん」がでます。東西の味を食べくらべてみましょう!

