



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		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	605	23.3
3	火		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 さいいんげん たまねぎ こまつな	ごはん こめあぶら さといも こんにゃく さとう うーめん でんぶん	645	23.4
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 ばいせんごまドレッシング マヨネーズ さといも	626	24.8
6	金		むぎごはん	ささかまのあまからたれかけ マーボーとうふ アセロラゼリー	ささかまぼこ とうふ ぶたにく だいず 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 さいいんげん 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 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 こめこワタンスープ	わかめ たまご ぎょにくソーセージ 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
13	金		こめこフオカッチャ (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 ブロッコリー	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	いわしのしょうがに きりぼしこんぶのにもの あぶらふのみそしる	いわし こんぶ ぶたにく だいず とうふ ねぎ	にんじん たけのこ えだまめ だいこん こまつな えのきたけ	ごはん こめあぶら さとう ごま ぶ	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) はっぼうさい りんごゼリー	しろはなまめ ぶたにく あさり うすらたまご	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 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 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 パセリ	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 (あさかなふりかけ)	ポークしゅうまい (2こ) じゃがいものそばろに はっとじる	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 えだまめ 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 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 こめあぶら ごま はるさめ パンパンジードレッシング	663	26.3
24	火		チーズパン	キッシュふうたまごやき ペンネ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
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 きゅうにゅう ヨーグルト だいず かたくちいわし	アロエ パイン 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
26	木		ごはん	さばのてりやき もやしときゅうりのメンマあえ 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 ぶ	633	22.5
27	金		ココアパン	あじつけにくだんご (2こ) 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	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ろう

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・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	660 kcal	26.3g	22.3g	2.7g



たがじょうし
多賀城市

たてまさむねこう
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。

きゅうしょく 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

たがじょう あたら きょうとりようり
多賀城の新しい郷土料理「やかもち鍋」とは？

たがじょう かじん おおとものやかもち
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>
- 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！

こだいまい
古代米も
11月の給食に
登場！