

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
3 月	☆節分献立☆		今年の節分は、2月2日です。節分豆は、よくかんで食べましょう。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	493	618	755		
	いわしのみぞれ煮	いわし	大根	さとう	21.9	29.2	33.4		
	五目きんぴら	茎わかめ さつまあげ ぶた肉	にんじん ごぼう	ごめ油 さとう ごま	1.5	1.9	2.2		
	のっぺい汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも でんぶん					
豆乳プリン(幼) 節分豆(小・中)	大豆(小・中) 豆乳(幼)		さとう(幼)						
4 火	☆県北中3年2組リクエストメニュー☆		みんな大すき「どりのから揚げ」!リクエストメニュー4回目の登場です。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	455	597	756		
	どりのから揚げ	とり肉		小麦粉 ごめ油	18.4	22.3	27.2		
	もやしのナムル	ハム	ごまつな にんじん もやし	さとう ごま油	1.7	2.0	2.6		
	春雨スープ	ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 干しいたけ	春雨					
5 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	566	720	幼牛乳のみ	
	たらのチリソースかけ	たら	ねぎ にんにく しょうが	でんぶん ごめ油 さとう	6.1	24.5	29.8		
	きつねサラダ	油あげ	にんじん きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	さとう ごめ油	0.2	2.3	2.9		
	青菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん ごまつな 玉ねぎ	じゃがいも					
6 木	♪ かみかみ献立 ♪		よくかんで食べると食べすぎをふせくことができます。						
	コッペパン 牛乳 りんごジャム	牛乳		コッペパン ジャム	465	598	780		
	キッシュ風オムレツ	たまご ベーコン チーズ	ほうれん草 玉ねぎ		20.0	25.4	32.5		
	フライドごぼう入りかみかみサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん ごぼう キャベツ	ドレッシング	1.7	2.0	2.6		
	クリームシチュー	とり肉 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 生クリーム シチュールウ					
7 金	🐟 魚の日献立 🐟		毎月3日~7日は魚の日です。今日は、さけのごまみそ焼きです。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	402	562	714		
	さけのごまみそ焼き	さけ みそ		さとう ごま	22.3	29.7	35.9		
	青菜ときのこのあえもの		ごまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう ごま油	1.6	2.0	2.4		
	どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん コーン 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ	じゃがいも バター ごめ油					
10 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	517	/	850	小学校	
	ビビンバの具	ぶた肉	ほうれん草 にんじん ぜんまい もやし にんにく	さとう ごま油 ごま	19.4		28.9		
	ワタンスープ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ めんま 干しいたけ コーン	小麦粉	2.1		2.9		
	まっちゃんココップケーキ	たまご 牛乳		チョコレート 小麦粉 さとう バター					
12 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	616	780	幼牛乳のみ	
	さばのこんぶしょうゆ焼き	さば			6.1	28.5	34.9		
	いそあえ	かまぼこ のり	ほうれん草 にんじん もやし		0.2	1.8	2.3		
	ご汁	ぶた肉 大豆 とうふ 油あげ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも					
13 木	🎂 2月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂		2月生まれのおみなさん おめでとうございます!						
	キャロットパン 牛乳	牛乳	にんじん	パン	427	647	791		
	ハートのハンバーグオニオンソースかけ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	18.4	25.0	30.6		
	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	ドレッシング	2.0	2.9	3.6		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ しめじ はくさい 玉ねぎ	じゃがいも					
14 金	☆国見小3年1組リクエストメニュー☆		みんな大すき「りっちゃんサラダ」&「ABCスープ」!リクエストメニュー4回目の登場です。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	473	630	784		
	バーベキューチキン	とり肉	にんにく しょうが		19.7	25.2	30.0		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	にんじん コーン キャベツ きゅうり	ごめ油 さとう	1.7	2.0	2.5		
	ABCスープ	ベーコン	にんじん ごまつな 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ					
	はちみつレモンゼリー			ゼリー					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	470	20.6	17.1	323	1.8
小学校	610	26.5	20.0	374	2.3
中学校	772	31.7	23.3	410	2.8

令和6年度 2月 献立表

日 曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター			給食休み
					エネルギー(kcal)			
					たんぱく質(g)			
					塩分(g)			
幼	小	中						
17 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	442	605	770	
	ツナごぼうサラダ	ツナ	にんじん えだ豆 きゅうり ごぼう	ドレッシング	17.5	22.6	27.5	
	チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	こめ油 じゃがいも カレールウ 生クリーム	1.5	1.7	2.0	
	くだもの(しらぬい)		しらぬい					
18 火	☆ 福島健康応援メニュー ☆ には、「食べる薬草」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	461	604	784	
	春巻き	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	こめ油 小麦粉	15.3	19.4	23.3	
	中華くらげのあえもの	中華くらげ	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 ごま ドレッシング	1.8	2.1	2.5	
	にらと肉だんごの中華風みそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	にら にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ねぎ	ごま油				
19 水	かおりごはん 牛乳	牛乳		かおりごはん	124	614	774	幼牛乳のみ
	とり肉のマーメレード焼き	とり肉	にんにく	マーメレードジャム	6.1	26.0	30.8	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング	0.2	2.8	3.5	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ にんにく えだ豆 金時豆 手苳豆	じゃがいも マカロニ こめ油				
20 木	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		パン さとう こめ油	436		772	小学校
	ハムとコーンのサラダ	ハム	コーン キャベツ きゅうり	さとう ごま油	19.0		31.0	
	ポトフ	ベーコン ウインナー	にんじん いんげん 玉ねぎ しめじ はくさい かぶ	じゃがいも	1.9		3.3	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
21 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	469	557	705	
	鮭の塩焼き	さけ			25.1	29.8	36.3	
	五目豆	ぶた肉 こんぶ 大豆	にんじん えだ豆 ごぼう	こめ油 さとう	1.8	2.1	2.6	
	根菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん れんこん 大根 ねぎ	じゃがいも				
25 火	☆ 青森県の郷土料理 ☆ 青森県の郷土料理「せんべい汁」を味わいましょう。							青森県
	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	500	671	799	
	だし巻きたまご	たまご		さとう	26.3	33.4	37.2	
	たくあんあえ	かつお節	ほうれん草 にんじん もやし たくあん		2.2	2.7	3.1	
	せんべい汁	とり肉	にんじん ごぼう しめじ ねぎ 干しいたけ	小麦粉				
26 水	☆ みんなで食べる国見町の日 ☆ 国見町食卓団長より 森江野地区 八巻マツ子さんの「野菜たっぷりおから炒り」を味わいましょう。							幼稚園
	ごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ		ごはん		569	710	
	ほっけの塩焼き	ほっけ				27.6	32.6	
	野菜たっぷりおから炒り	さつまあげ おから	ごまつな にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	さとう		2.7	3.2	
具だくさん汁	油あげ みそ	にんじん えのきたけ しめじ はくさい	じゃがいも					
27 木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	520	596	767	
	ポテトとじゃこのチーズ焼き	じゃこ チーズ		じゃがいも	24.6	28.7	36.4	
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	キャベツ きゅうり えだ豆	さとう こめ油	2.5	2.9	3.4	
	けんちんうどんスープ	とり肉 なると	にんじん ごぼう まいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ					
28 金	☆ 国見小佐藤校長先生リクエストメニュー ☆ 国見小学校 佐藤校長先生の好きなとり肉を使ったカツです。							
	ごはん 牛乳 ミルク(コーヒー)	牛乳		ごはん さとう	525	706	880	
	チキンカツ パックソース	とり肉		小麦粉 こめ油	20.3	26.2	31.5	
	ごまつなのごまあえ		ごまつな にんじん もやし	ごま さとう	1.8	2.2	2.6	
	とん汁	ぶた肉 みそ とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ はくさい	さといも				

だいず 大豆のヒミツ

だいず 大豆には、ほかにどんなヒミツがあるか 調べてみよう。

