



令和6年2月予定献立表

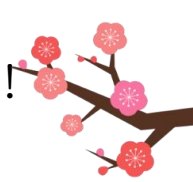
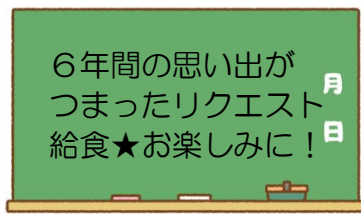


松島小学校給食室
098-917-3485

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	26.8	18.05

こ ん だ て	2月・3月の献立では、 6年生のリクエスト給食が登場します！！			1(木)		2(金) 節分の日献立				
	あげパン・沖縄そば・ラーメン			りんご ひじきいため きびごはん とんじる		節分豆 ・たくわんあえ ・ウインナー ・ツナマヨ てまきのり てまきちら しずし てづくりつ みれじる				
小学校	2 シークワサーソルベ ゴーヤチップス			E 579 P 22.3 F 12.4 今日から2月です！寒い日が続いて いますがしっかりと牛乳も飲みましょ う！！		E 670 P 34.5 F 20.2 節分の日献立です。オリジナルの手 巻き寿司を作ってくださいませ！！				
	3 カレーライス・タコライス ガトーショコラ・フルーツポンチ ずんだもち・ちんすこう									
こ ん だ て	5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)	
	はるさめサラダ きびごはん キムチゲなべ		こまつなのごまあえ ゆかりごはん のっぺいじる		★ちんすこう グンボーイリチー きびごはん クーリジシ		ささみチーズフライ クリーミー リゾット ジャーマン ポテト		からしないため ちくわのいそべやき きびごはん アーサ汁	
小学校	E 628 P 25.2 F 13.7 キムチ鍋で体の芯まで温まります。辛 さは控えめに隠し味で白米も入っ ているのでまろやかです。		E 479 P 21.0 F 10.8 のっぺい汁は、片栗粉でトロミをつけ 里芋やごぼうなどの根菜類がたっ ぷり入っているのが特徴です。		E 640 P 23.1 F 17.8 グンボーイリチーってなあに！？ 今日のちんすこうには「おから」が使 われています。		E 595 P 20.8 F 29.2 松島っ子に人気のクリーミーリゾットの 登場です！カルシウムたっぷりなので残さず 食べてくれると嬉しいです♪		E 565 P 25.2 F 13.6 沖縄県産のアーサを使いアーサ汁の 登場です。磯の香りを感じてください ♪	
										
こ ん だ て	12(月)		13(火)		14(水) バレンタイン献立		15(木)		16(金)	
	振替休日		温野菜サラダ スパゲティ 麦のポタージュ ナポリタン スープ		★ガトーショコラ コールスローサラダ ごはん クリーム シチュー		いよかん なっとうあえ すましじる きむたくごはん		ブロッコリーソテー ★ココア あげパン ABCマカ ロニスー	
小学校			E 576 P 22.3 F 21.8 麦の力でトロトロポタージュの完成で す。麦には食物繊維・ミネラルが豊富 に含まれています。		E 633 P 21.1 F 18.2 6年生リクエストメニューのガトーショ コラの登場です！アレルギーフリーで す♡		E 520 P 23.3 F 12.1 苦手な人も多い「納豆」今日は和え 物にして隠し味で梅を入れ食べやす くしました！一口でも挑戦しましょ う！		E 741 P 30.9 F 20.0 6年生リクエストメニューのココアあ げパンです。あげパンはどの世代に も不動の1位です★	
										
こ ん だ て	19(月) 食育の日		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)	
	タマナーチャンプルー アングンスー きびごはん チムシンジ		からしなのツナ和え 肉まん ★かつおしょうゆ ラーメン		りんご もずく丼 とうがん汁		べにいもだんご かやくご飯 ゆし豆腐			
小学校	E 630 P 31.7 F 16.0 今日は食育の日、郷土料理の登場 です。チムシンジで力をつけ2月後半 も頑張っていきましょう！		E 555 P 27.9 F 13.5 6年生リクエストメニューのしょうゆ ラーメンです。あちこーなーなのでや けどに注意して下さいね♪		E 570 P 21.7 F 13.9 松島っ子に人気の「もずく丼」の登場 です。もずく以外に何種類の野菜が 使われているか数えてみてくださいね♪		E 561 P 22.4 F 18.9 沖縄県にしかない「ゆし豆腐」 ふわふわ食感が特徴です。			
										
こ ん だ て	26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		★2月の給食目標★ 食事のマナーを考えよう ★2月の栄養目標★ 豆の栄養について知ろう	
	オレンジ さばのなんばんづけ きびごはん とうがんの そばろに		チキンのうめマヨやき ひじきごはん だいこんの みそしる		トマトミートオムレツ きびごはん 鮭と白菜の クリーム煮		★フルーツポンチ ポテトサラダ スパゲティ エノベーゼ			
小学校	E 702 P 27.7 F 26.5 さばには豊富なたんぱく質・EPA・DHAが 豊富！脳の活性化をよくする食べ物です。 一口でも挑戦してみましょう♪		E 548 P 29.3 F 19.5 鶏肉は「たんぱく質」が豊富です。たんぱく 質は、筋肉や皮膚・髪の毛や爪など体の組 織を作るのに欠かせない栄養素です。		E 636 P 23.6 F 22.5 鮭と白菜のクリーム煮で体も温まりま す。牛乳も残さず飲みましょう！		E 601 P 18.7 F 23.2 6年生リクエストメニューのフルーツ ポンチの登場です！残り1か月の給食 もお楽しみに★★★			
										