



令和4年

2月 よていにんだてひょう



角田市学校給食センター

日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価	中学校栄養価	備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1火	ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース 切り昆布の炒り煮 とん汁	牛乳, とり肉, すき昆布, さつまあげ, ぶた肉, 木綿豆腐, ねぎ	玉ねぎ, りんご, にんにく, しょうが, にんじん, だいずもやし, ごぼう, はくさい, だいこん, ねぎ	精白米, 大豆油, でんぷん, 三温糖, 米油, さといも	668 kcal 29.0 g 19.7 g 3.1 g	803 kcal 34.4 g 23.0 g 3.8 g	地場産物の日	金中3年 北角中3年
2水	ごはん 牛乳 肉だんご(2個) 春雨サラダ しょうゆワンタンスープ 牛乳プリン(㊦のみ)	牛乳, ぶた肉, かまぼこ, ナルト	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, ねぎ	精白米, 春雨, 米油, ワンタン, こま油, ドレッシング, 牛乳プリン	640 kcal 23.1 g 19.2 g 3.4 g	780 kcal 26.9 g 21.5 g 4.3 g		北小1,2年
3木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 れんこんサラダ だんご汁 節分豆	牛乳, いわし, とり肉, 大豆	れんこん, にんじん, きゅうり, にんじん, もやし, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	精白米, こま, ドレッシング, 白玉だんご, 米油	723 kcal 28.5 g 21.3 g 2.1 g	865 kcal 33.3 g 24.4 g 2.7 g	節分の日行事食	北角中3年
4金	ごはん 牛乳 メンチカツ(パックソース) 切干大根の炒り煮 かきたま汁 節分豆(北角中3年のみ)	牛乳, ぶた肉, とり肉, さつまあげ, ナルト, 絹ごし豆腐, たまご	切干大根, にんじん, 干し椎茸, こまつな, まいだけ, しめじ	精白米, 大豆油, 米油, 三温糖, でんぷん	646 kcal 22.8 g 20.4 g 2.3 g	794 kcal 27.2 g 25.5 g 2.8 g		角小
7月	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ(パックドレッシング) フルーツヨーグルトあえ	牛乳, ヨーグルト, ぶた肉	みかん, パインアップル, 黄桃, ナタデココ, プロقوقリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	精白米, 生クリーム, ドレッシング, 有塩バター, じゃがいも	684 kcal 18.8 g 18.8 g 2.2 g	826 kcal 21.8 g 21.5 g 2.6 g		
8火	ごはん 牛乳 ギョーザ(2個) ナムル ジャージャン豆腐	牛乳, ぶた肉, とり肉, 大豆, あつあげ	ほうれん草, にんじん, もやし, だいずもやし, たけのこ, ねぎ , 干し椎茸, にんにく, しょうが	精白米, ギョーザの皮, ドレッシング, 三温糖, こま油, でんぷん	696 kcal 27.2 g 23.4 g 2.2 g	813 kcal 31.9 g 26.2 g 2.8 g		桜小1~5年
9水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おから炒り 油らのみそ汁	牛乳, さば, みそ, さつまあげ, おから, 木綿豆腐	にんじん, ごぼう, ねぎ , はくさい, だいこん	精白米, 米油, 三温糖, 油	640 kcal 26.9 g 19.6 g 2.6 g	789 kcal 33.7 g 24.4 g 3.4 g		藤小5年 角中
10木	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ パンパンジーサラダ チンゲン菜のスープ チーズ	牛乳, ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とり肉, えび, 絹ごし豆腐, チーズ	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ねぎ	精白米, 米粒麦, 米油, 三温糖, こま, こま油, ドレッシング	638 kcal 30.5 g 21.4 g 2.6 g	763 kcal 36.7 g 24.2 g 2.9 g		藤小5年 角中
11金	建国記念の日							
14月	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース カラフルサラダ ジュリアンヌスープ チョコプリン	牛乳, とり肉, ぶた肉, 赤みそ, チーズ, ぼらベーコン	玉ねぎ, しょうが, にんにく, りんご, プロقوقリー, カリフラワー, とうもろこし, にんじん, はくさい, えのきだけ	精白米, 三温糖, ドレッシング, チョコプリン	662 kcal 22.5 g 21.3 g 2.4 g	811 kcal 27.9 g 25.7 g 3.1 g	バレンタインデー & お誕生給食	
15火	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) ぶたキムチ のっぺい汁	牛乳, ぶた肉, あつあげ	白菜キムチ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, しょうが, だいこん, ねぎ , 干し椎茸	精白米, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 大豆油, 米油, こま油, 三温糖, さといも, でんぷん	703 kcal 28.3 g 20.8 g 2.4 g	848 kcal 34.1 g 24.5 g 3.0 g		
16水	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き かみかみサラダ ABC野菜スープ 冷凍パインアップル	牛乳, とり肉, さきいか, ぼらベーコン	だいこん, きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, 干し椎茸, パインアップル	精白米, 三温糖, でんぷん, こま油, こま, マカロニ	614 kcal 26.0 g 14.0 g 2.7 g	728 kcal 30.3 g 15.4 g 3.4 g	枝野小リクエ ストメニュー	
17木	ごはん 牛乳 ホタテ風味フライ(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め カレーうどん	牛乳, 魚肉すり身, ぶた肉, 赤みそ	れんこん, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ , しょうが, にんにく	精白米, 大豆油, 米油, 三温糖, こま油, こま, うどん	681 kcal 63.4 g 19.3 g 3.0 g	813 kcal 66.6 g 22.8 g 3.5 g		
18金	麦ごはん 牛乳 納豆 えのき入りおひたし すき焼き風煮 いやかん	牛乳, 納豆, わかめ, ぶた肉, あつあげ	ほうれん草, にんじん, えのきだけ, はくさい, ねぎ , たもぎ茸, いやかん	精白米, 米粒麦, 米油, 油	640 kcal 28.2 g 19.0 g 1.6 g	776 kcal 34.3 g 22.6 g 2.0 g		北小 角中特支 北角中特支
21月	米粉パン 牛乳 えびカツ(パックソース) マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳, えび, スケソウタラ, ロースハム, チーズ, ぼらベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, はくさい, とうもろこし	米粉パン, パン粉, 小麦粉, 大豆油, マカロニ, マヨネーズ, ドレッシング, じゃがいも	644 kcal 25.2 g 28.4 g 3.0 g	777 kcal 29.7 g 34.0 g 3.9 g	残量ゼロの日	
22火	わかめごはん 牛乳 たまご焼き めんいり野菜炒め 根菜のみそ汁	牛乳, たまご, わかめ, ぶた肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ	もやし, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	精白米, 米油, 焼きそばめん	680 kcal 25.0 g 24.8 g 3.2 g	788 kcal 28.5 g 26.7 g 3.9 g		
23水	天皇誕生日							
24木	麦ごはん 牛乳 チキンステーキ ごぼうサラダ カレー レモンタルト	牛乳, とり肉, ぶた肉	ごぼう, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦, こま, ドレッシング, 米油, じゃがいも, レモンタルト	785 kcal 25.0 g 26.0 g 2.1 g	935 kcal 29.5 g 30.1 g 2.6 g	角田小リクエ ストメニュー	
25金	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 ショウロンボウ(2個) チャブチエ えびとなめこのスープ	牛乳, ぶた肉, えび, たまご, かつお節	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, たけのこ, なめこ, ほうれん草, 玉ねぎ	精白米, 小麦粉, 米油, 春雨, こま油, こま	670 kcal 26.5 g 20.2 g 2.6 g	770 kcal 30.6 g 21.7 g 2.8 g		角小1~5年 枝小1~5年
★28月	ごはん 牛乳(コーヒー牛乳の素) 赤魚の照り焼き 筑前煮 もやし汁	牛乳, あかうお, とり肉, ぶた肉, 赤みそ	ごぼう, にんじん, たけのこ, れんこん, にんにく, 玉ねぎ, もやし, ねぎ , とうもろこし	精白米, 米油, 三温糖, こま油, じゃがいも, こま, コーヒー牛乳の素	622 kcal 27.7 g 13.9 g 2.1 g	726 kcal 31.1 g 15.3 g 2.6 g		

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※㊦は小学校・㊦は中学校です。

☆今月の目標
「バランスの良い食事をしよう」

★は学校給食費の口座振替日です。
当日までに振替口座の残高確認を
よろしく願いいたします。

学校給食使用食材放射能検査について (R3.12.20~R4.1.17日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQFS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・にんじん (千葉県)
- ・キャベツ (千葉県)
- ・大根 (千葉県)
- ・チンゲン菜 (宮城県)

*詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。

2月の平均栄養

小	エネ	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	20g未満
	平均値 669kcal	28.0g	20.7g	3.3mg	359mg	2.5g
中	エネ	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
	平均値 801kcal	32.7g	23.8g	4.4mg	398mg	3.1g