

2月のよていこんだてひょう

(小学校)



令和 7年 2月 3日
石巻市東学校給食センター

| 日曜日 | こんだて名 | おもなさいようめいと3つのはたらき | | | えいようか エネルギー たんぱくしつ しょう えんぶん | 備考 (給食止め) | |
|-----|--------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま | | | |
| | | 血や肉や骨に なる食品 | 体の調子を整え 病気を防ぐ食品 | はたらく力や 熱になる食品 | | | |
| 3月 | ごはん 牛乳 | とりにくのガーリックソース チコレギサラダ ワンタンスープ | 牛乳, 鶏肉, わかめ 豚肉 | にんじん, 大根, きゅうり キャベツ, しょうが, 白菜 たけのこ, スリムねぎ | ごはん, 上白糖, ごま油 かたくり粉, サラダ油 ワンタンの皮 ドレッシング | 600 kcal 25.8 g 16.9 g 2.5 g | 湊小 蛇田小1~4, 6年 |
| 4火 | ごはん 牛乳 | いわしのかばやき ブロッコリーのごまあえ ごじる ふくまめ | 牛乳, いわし, みそ 油揚げ, 豆腐, 大豆 | ブロッコリー, きゅうり にんじん, キャベツ, 大根 こまつな | ごはん, キャノーラ油 上白糖, 米粉, 黒糖 かたくり粉, きざみふ ドレッシング | 665 kcal 26.5 g 21.8 g 2.4 g | |
| 5水 | ココア パン 牛乳 | ツナオムレツ ミートソースパスタ コンソメスープ | 牛乳, ツナ, たまご 大豆, チーズ, 豚肉 | 玉ねぎ, にんじん, トマト パセリ, グリンピース セロリ, 白菜 | ココアパン, サラダ油 上白糖, スパゲッティ 大豆油 | 643 kcal 24.3 g 24.6 g 3.3 g | 大原小 |
| 6木 | ごはん 牛乳 | はるまき キャベツとささみのちゅうかサラダ キムチスープ | 牛乳, ささみ, 豚肉 みそ | にんじん, キャベツ, 白菜 きゅうり, 大根, たけのこ しめじ, なら, しょうが 玉ねぎ, しいたけ, 長ねぎ | ごはん, キャノーラ油 サラダ油, 小麦粉, 春雨 ドレッシング, 上白糖 かたくり粉, 水あめ | 653 kcal 20.2 g 23.4 g 2.7 g | |
| 7金 | ごはん 牛乳 | いためピピンバ にくだんごいりはるさめスープ デコボン | 牛乳, 豚肉, 鶏肉 | デコボン, しょうが, 白菜 にんじん, 大豆もやし, 玉ねぎ ほうれんそう, えのきたけ たけのこ, スリムねぎ, なら | ごはん, サラダ油, ごま 上白糖, ごま油, 春雨 パン粉 | 602 kcal 23.2 g 17.6 g 2.1 g | 開北小 万石浦小1~4年 |
| 10月 | ごはん 牛乳 | レンコンつくねてりやきソース(2こ) ホイコーロー くきわかめスープ | 牛乳, 鶏肉, 豚肉 たまご, 茎わかめ | しょうが, にんじん, もやし キャベツ, ビーマン, 白菜 えのきたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ レンコン | ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, ごま油 パン粉, サラダ油 | 616 kcal 22.9 g 18.1 g 3.4 g | 大街道小 稲井小1, 2年 |
| 12水 | せわり ソフトパン 牛乳 | しおやきそば ハートのコロッケ ナタデココいりフルーツヨーグルト | 牛乳, 豚肉, 鶏肉 ヨーグルト | しょうが, にんじん 玉ねぎ, もやし, キャベツ ビーマン, みかん, バイン 黄桃 | ソフトパン, 小麦粉, めん キャノーラ油, パン粉 上白糖, ナタデココ サラダ油, かたくり粉 生クリーム, じゃがいも | 648 kcal 20.6 g 22.8 g 2.7 g | 大原小 石巻小1~4年 |
| 13木 | ごはん 牛乳 | あかうおのパンパンジーソース きりほしだいこんのちゅうかサラダ たまごスープ | 牛乳, 赤魚, ツナ 豆腐, たまご | しょうが, 長ねぎ, 白菜 にんじん, 大根 きゅうり, キャベツ | ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 上白糖, ごま ドレッシング | 632 kcal 24.7 g 18.7 g 2.4 g | |
| 14金 | ごはん 牛乳 | ぶたにくのしょうがソース ひじきのいりに だいこんのみそしる | 牛乳, 豚肉, ひじき 大豆, 油揚げ, 豆腐 みそ, さつまあげ | しょうが, にんじん, 大根 こんにゃく, えだまめ しめじ, 長ねぎ | ごはん, 上白糖, ごま油 はちみつ | 621 kcal 27.5 g 18.2 g 2.5 g | 釜小・大街道小・住吉小 渡波小・稲井小・鮎川小 大原小・奇磯小 |
| 17月 | ごはん 牛乳 | とりにくのからあげ りっちゃんサラダ わかめスープ | 牛乳, 鶏肉, ハム 昆布, かつお節, 豆腐 わかめ | しょうが, キャベツ, 白菜 にんじん, きゅうり コーン, 長ねぎ | ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま サラダ油, 上白糖 ごま油 | 603 kcal 25.7 g 16.7 g 2.2 g | |
| 18火 | ごはん 牛乳 | あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが とうふのみそしる | 牛乳, たまご, 鶏肉 豚肉, 油揚げ, 豆腐 みそ | にんじん, 玉ねぎ, 大根 こんにゃく, こまつな グリンピース | ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 じゃがいも | 654 kcal 26.3 g 18.2 g 2.8 g | |
| 19水 | げんえん パン 牛乳 | きびなごかりフライ(2こ) もやしとささかまのあえもの ちゃんぽんうどん | 牛乳, きびなご, いか 笹かまぼこ, 豚肉 うずら卵, なると | ほうれんそう, にんじん もやし, しょうが, 白菜 しいたけ, チンゲン菜 | 減塩パン, キャノーラ油 上白糖, サラダ油, うどん ごま油, かたくり粉 じゃがいも | 600 kcal 26.4 g 21.5 g 3.0 g | 開北小 |
| 20木 | ごはん 牛乳 | とりにくのこうみソース やさいのちゅうかいため みそスープ | 牛乳, 鶏肉, みそ ベーコン, 豚肉 | しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ にんじん, キャベツ, 白菜 チンゲン菜, もやし, コーン | ごはん, ごま油, 上白糖 サラダ油 | 603 kcal 28.8 g 16.8 g 2.4 g | |
| 21金 | むぎ ごはん 牛乳 | ポークカレー イタリアンサラダ はるみ | 牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク | はるみ, ブロッコリー にんじん, きゅうり, 玉ねぎ えだまめ, しょうが, りんご ブルーベリー, グリンピース | ごはん, 押し麦 サラダ油, じゃがいも ドレッシング | 673 kcal 20.8 g 19.3 g 2.7 g | 山下小・万石浦小 鹿妻小・稲井小 鮎川小 |
| 25火 | ごはん 牛乳 | ほっけのしおやき ごぼうとぶたにくのいために にこみおでん | 牛乳, ほっけ, 豚肉 ウインナー, 昆布 さつま揚げ, すり身 うずら卵, たこ, たら | ごぼう, にんじん, 大根 いんげん, こんにゃく ほうれん草, トマト 長ねぎ, しょうが | ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 水あめ | 614 kcal 28.9 g 16.0 g 2.8 g | |
| 26水 | まるパン 牛乳 | パーベキューチキン コーンじゃが はくさいのクリームスープ | 牛乳, 鶏肉, ハム ベーコン, チーズ スキムミルク | 玉ねぎ, バイン, コーン パセリ, にんじん, 白菜 | 丸パン, はちみつ バター, じゃがいも サラダ油, 生クリーム | 615 kcal 30.1 g 20.9 g 2.9 g | |
| 27木 | ごはん 牛乳 | さばのわふうカレーあげ わふうサラダ こまつなのみそしる | 牛乳, さば, 油揚げ 豆腐, みそ | しょうが, にんじん, 大根 水菜, コーン, 玉ねぎ えのきたけ, こまつな | ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ドレッシング | 632 kcal 24.8 g 18.7 g 2.6 g | 湊小 石巻小2~4年 |
| 28金 | ごはん 牛乳 | えびしゅうまい(2こ) チャブチェ ちゅうかふうコーンスープ | 牛乳, えび, 豚肉, たら 豆腐, たまご, ホタテ | しょうが, にんじん, なら たけのこ, しいたけ, もやし コーン, スリムねぎ, 玉ねぎ | ごはん, ごま油, 上白糖 春雨, かたくり粉 小麦粉, パン粉, 水あめ | 600 kcal 21.9 g 15.6 g 2.6 g | 開北小 蛇田小3, 4年 |

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎🍴はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・牛乳・笹かまぼこ・さつま揚げ・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・小松菜・雪菜・長ねぎ・スリムねぎなど

