



令和7年2月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・油麩・ヨーグルト など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい			主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしょく	おかず		赤のなかま 血や肉や骨になる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー	たんぱく質	
3	月	ごはん	いわしのかばやき ひじきのいりに こじる ふくまめ	よくかんで食べよう	牛乳	いわし 油揚げ ひじき 豚肉 大豆	にんじん もやし 大根 こぼろ こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 こま ごま油 里芋	681 kcal 29.4 g 20.7 g 2.6 g	節分献立	
4	火	ごはん	とりにくのガーリックやき もやしのピリからいため ちゅうかうコンスープ アーモンドフィッシュ	よくかんで食べよう	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 かたくちいわし	長ねぎ にんじん しいたけ もやし いら たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 アーモンド	626 kcal 28.9 g 17.0 g 2.5 g		
5	水	ミルク パン	きびなごフライ（2こ） もやしとわかめのちゅうかあえ ごもくうどん		牛乳	きびなご わかめ 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ	パン 大豆油 ごま油 砂糖 うどん こま でんぷん	640 kcal 24.0 g 25.4 g 3.1 g	前谷地小	
6	木	ごはん	さけのマヨネーズやき ごもくきんぴら のっぺいじる	よくかんで食べよう	牛乳	鮭 みそ 豚肉 豆腐	れんこん ごぼう 枝豆 にんじん たけのこ 大根 ししいたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	643 kcal 28.7 g 18.8 g 2.0 g		
7	金	ごはん	はるまき りっちゃんサラダ みそスープ		牛乳	豚肉 ハム 塩昆布 みそ	キャベツ にんじん いら きゅうり とうもろこし たまねぎ メンマ 白菜	ごはん 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	665 kcal 20.7 g 22.8 g 2.5 g	広瀬小 須江小	
10	月	ごはん	にこみおでん もやしとハムのソテー りんご ☆なっとう		牛乳	ハム うすらの卵 ウィンナー たこ さつまあげ 納豆	にんじん もやし ピーマン 大根 りんご	ごはん ごま油 砂糖	652 kcal 28.1 g 19.2 g 2.4 g		
11	火	建国記念の日									
12	水	チョコ レート パン	ささかまのパンこやき ベーコンポテト ABCスープ	よくかんで食べよう	牛乳	笹かまぼこ チーズ 青のり ベーコン 鶏肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん 大根 キャベツ	パン パン粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ	645 kcal 24.1 g 25.1 g 2.7 g		
13	木	ごはん	あかうおのちゅうかうからあげ チンゲンさいのソテー キムチスープ		牛乳	赤魚 ベーコン 豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん 白菜 もやし とうもろこし チンゲン菜 大根 しめじ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油	623 kcal 25.2 g 18.2 g 3.0 g		
14	金	ごはん	ハートがたハンバーグてりやきソース ほうれんそうのツナあえ とうふスープ		牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん こま 春雨	608 kcal 22.9 g 17.9 g 2.0 g	須江小 北村小 鹿又小 和瀬小	
17	月	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが なめこじる		牛乳	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 大根 長ねぎ グリーンピース なめこ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも	623 kcal 25.8 g 15.4 g 3.0 g		
18	火	ごはん	とりにくのしおからあげ ビーフンソテー くきわかめのスープ	よくかんで食べよう	牛乳	鶏肉 豚肉 えび わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン えのき 白菜 長ねぎ	ごはん ごま油 でんぷん 砂糖 ビーフン	629 kcal 23.5 g 18.2 g 2.3 g		
19	水	◎ せわり ソフト パン	やきそば ハートがたコロケ いちごゼリーいりヨーグルトあえ		牛乳	豚肉 青のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん もも	パン サラダ油 焼きそば種 じゃがいも 生クリーム いちごゼリー	671 kcal 22.5 g 24.4 g 2.8 g		
20	木	ごはん	あじのしおこうじやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため すましじる ☆ヨーグルト		牛乳	あじ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ うすらの卵 ヨーグルト	たまねぎ 枝豆 しめじ 小松菜 こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖 春雨	687 kcal 33.8 g 17.7 g 2.4 g		
21	金	◎ むぎ ごはん	ハッシュドポーク やさいソテー でこぼん	季節の果物を 味わおう 「でこぼん」	牛乳	豚肉	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム でこぼん	ごはん 麦 サラダ油 じゃがいも 生クリーム	658 kcal 21.2 g 17.8 g 2.4 g	広瀬小 前谷地小 鹿又小6年	
24	月	振替休日									
25	火	ごはん	いかのかりんとうあげ ごもくまめ だいこんのみそじる	よくかんで食べよう	牛乳	いか 鶏肉 昆布 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 じゃがいも	676 kcal 29.9 g 18.2 g 2.5 g		
26	水	◎ しよく パン	ミートサンド コーンポタージュ はるみ	季節の果物を 味わおう 「はるみ」	牛乳	豚肉 大豆 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ はるみ	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 生クリーム	630 kcal 26.3 g 21.1 g 2.7 g		
27	木	ごはん	さばのごまだれやき きりぼしだいこんのいりに こおりどうふのみそじる		牛乳	さば 油揚げ みそ 凍り豆腐	長ねぎ にんじん 切干大根 枝豆 キャベツ 小松菜	ごはん こま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	621 kcal 29.1 g 16.1 g 2.7 g		
28	金	◎ ごはん	カツカレー （ミニカツ・チキンカレー） かいそうサラダ		牛乳	豚肉 鶏肉 海藻ミックス わかめ	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	ごはん 大豆油 じゃがいも ドレッシング	700 kcal 25.2 g 17.3 g 3.1 g	和瀬小	

※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。
※材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。
※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。