



2月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	kcal g g g	
			血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防く食べもの	はたらく力や熱になる食べもの			
3月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ごぼうとぶたにくのいために ごじる ふくまめ(こくとうだいず)	牛乳 いわし 豚肉 大豆 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう えだ豆 ねぎ 干し椎茸 だいこん	ごはん でん粉 米粉 大豆油 三温糖 砂糖 サラダ油 じゃがいも まめふ 黒糖	698 29.4 21.4 1.9		節分 こんだて
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうタンつくねのおろしソース カレーにくじゃが なめこじる	牛乳 鶏肉 牛タン たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ だいこん にんじん こんにゃく えだ豆 なめこ 雪菜	ごはん でん粉 パン粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	691 25.3 22.2 2.3		
5水	せわり ソフトパン ぎゅうにゅう	しろみさかなのフライ/バックソース ナポリタンソース コーンポタージュ	牛乳 ホキ ベーコン スキムミルク バター	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ビーマン コーン パセリ	ソフトパン パン粉 でん粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 スパゲッティ 生クリーム	666 24.5 22.8 3.0		貞山小1年・2年
6木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき ◆フロッコリーサラダ はくさいいりたまごスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 たまご	フロッコリー コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ はくさい	ごはん 砂糖 ドレッシング でん粉	618 27.3 18.5 1.9		貞山小2年・3年 中里小
7金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ◆りっちゃんサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 ハム 塩昆布 豆腐 みそ	だけのご 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく きゅうり コーン だいこん はくさい しめじ いら	ごはん はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油	695 20.5 26.9 2.5		
10月	ごはん のりごまふりかけ ぎゅうにゅう	にこみおでん もやしのピリからいため りんご	牛乳 さつま揚げ 昆布 ウイニー 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 のり あおさ ごま	にんじん だいこん こんにゃく ほうれん草 トマト もやし いら ねぎ りんご	ごはん 砂糖 サラダ油 小麦粉	634 22.7 18.4 2.6		
11火	建国記念の日							
12水	まるパン ぎゅうにゅう	ハートのハンバーグトマトソースがけ ごまつなとコーンのソース グラムチャウダー	牛乳 鶏肉 豆腐 おから バター ベーコン あさり 白いんげん豆 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン ごまつな パセリ	丸パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 生クリーム	631 26.1 22.9 2.9		ハレタイン献立
13木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのてりやき ◆ほうれんそうのごまあえ みそけんちんじる	牛乳 鮭 笹かま ごま 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	もやし ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 三温糖 ごま油	614 29.4 17.0 2.6		
14金	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいもととりにくのあげに ◆パンサンサー たまごスープ	牛乳 鶏肉 ごま わかめ 魚肉ソーセージ 豆腐 たまご	しょうが ビーマン きゅうり にんじん 玉ねぎ きくらげ こねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	683 27.5 18.0 2.8		中里小6年
17月	ごはん ぎゅうにゅう	ハートのコロッケ/バックソース ◆イタリアンサラダ ふゆやさいのポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ フロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ にんじん はくさい かぶ パセリ	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング オリーブ油	652 20.7 19.3 1.7		
18火	ごはん ぎゅうにゅう	いためピビンバ みそスープ はるみ	牛乳 豚肉 ごま みそ ベーコン	しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく 玉ねぎ はくさい いら コーン ねぎ はるみ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖	613 23.3 17.4 2.5		
19水	ファイバーブレッド いちごジャム ぎゅうにゅう	きびなごかりフライ(2こ) ちゃんぽんふううどん ◆もやしのちゅうかあえ	牛乳 きびなご ちくわ えび いか 鶏肉	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ きくらげ	ファイバーブレッド 砂糖 でん粉 大豆油 サラダ油 うどん ドレッシング いちごジャム	618 24.1 21.4 2.5		
20木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき はくさいとあぶらあげのいためもの ごまつなのみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 高野豆腐 ごま のり	しょうが にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ ごまつな	ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 じゃがいも	630 27.4 18.6 1.9		向陽小
21金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき ひじきのいりに うずらのたまごいりうーめんじる	牛乳 ほっけ ひじき 鶏肉 さつま揚げ 大豆 なたと 油揚げ うずらの卵	にんじん こんにゃく えだ豆 干し椎茸 みつば	ごはん サラダ油 砂糖 うーめん	617 27.9 18.0 2.4		貞山小 中里小
24月	振替休日(23日天皇誕生日)							
25火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとうあげ ◆みずなとツナのサラダ あぶらふいりたまねぎのみそしる	牛乳 いか ツナ 油麩 豆腐 みそ	しょうが みず菜 もやし にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ えのき ごまつな	ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	640 23.3 18.0 2.0		
26水	せわり ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウイナーケチャップソース ◆ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウイナー	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん バイロ 黄桃 いちご ナタデココ	ソフトパン 焼きそば麺 サラダ油 砂糖	619 23.9 18.7 3.2		
27木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックバターソース きりぼしだいこんのいりに えのきのみそしる	牛乳 鶏肉 バター さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく にんじん 切干大根 こんにゃく いんげん はくさい えのき ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 まめふ	606 26.5 16.5 2.0		
28金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ミニカツ チキンカレー ◆わかめともやしのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ スキムミルク わかめ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご もやし グリーンピース コーン きゅうり	ごはん 押し麦 パン粉 大豆油 サラダ油 ドレッシング	689 22.9 18.7 2.9		向陽小

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・油麩・まめふ・うーめん・笹かま・ちくわ・さつま揚げ・なたと・牛乳・豚肉・牛タンつくね
たまご・豆腐・油揚げ・しょうゆ・みそ・長ねぎ・スリムねぎ・ごまつな・パプリカ