



2月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	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		
			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ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの			
3月	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 呉汁 福豆(黒糖大豆)	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	880 kcal 36.0 g 25.3 g 2.5 g	節分 こんだて	
4火	ごはん 牛乳	牛タンつくねのおろしソース カレー肉じゃが なめこ汁	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	846 kcal 29.5 g 23.8 g 2.9 g		
5水	背割り ソフトパン 牛乳	白身魚のフライ/パックソース ナポリタンソテー 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	853 kcal 30.7 g 28.0 g 3.9 g		
6木	ごはん 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ◆ブロッコリーサラダ 白菜入り卵スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 たまご	ブロッコリー 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	785 kcal 33.2 g 21.7 g 2.6 g	山下中 住吉中	
7金	ごはん 牛乳	春巻き ◆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	たけのこ 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 には	ごはん はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油	883 kcal 24.6 g 33.2 g 2.8 g		
10月	ごはん のりごまふりかけ 牛乳	煮ごみおでん もやしのピリ辛炒め 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 には ねぎ りんご	ごはん 砂糖 サラダ油 小麦粉	803 kcal 27.4 g 20.9 g 3.4 g		
11火	建国記念の日							
12水	丸パン 牛乳	ハートのハンバーグトマトソースがけ 小松菜とコーンのソテー クラムチャウダー	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 こまつな パセリ	丸パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 生クリーム	791 kcal 32.5 g 27.6 g 4.0 g	ハロウィン献立	
13木	ごはん 牛乳	鮭の照り焼き ◆ほうれん草のごま和え みそけんちん汁	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	785 kcal 36.9 g 19.6 g 3.3 g		
14金	ごはん 牛乳	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ◆パンサンデー 卵スープ	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	871 kcal 33.8 g 21.2 g 3.5 g		
17月	ごはん 牛乳	ハートのコロッケ/パックソース ◆イタリアンサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー 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	795 kcal 24.4 g 20.7 g 2.1 g	青葉中	
18火	ごはん 牛乳	炒めビビンバ 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 には コーン ねぎ はるみ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖	781 kcal 28.6 g 20.2 g 2.8 g		
19水	ファイバーブレッド いちごジャム 牛乳	きびなごかりフライ(3個) ちゃんぽん風うどん ◆もやしの中華和え	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	793 kcal 30.4 g 26.7 g 3.4 g		
20木	ごはん かつおふりかけ 牛乳	豚肉の生姜焼き 白菜と油揚げの炒め物 小松菜のみそ汁	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 こまつな	ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 じゃがいも	793 kcal 32.4 g 20.9 g 2.7 g		
21金	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 うずらの卵入りうーめん汁	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	782 kcal 34.4 g 21.1 g 3.2 g		
24月	振替休日(23日天皇誕生日)							
25火	ごはん 牛乳	いかのかりんとう揚げ ◆水菜とツナのサラダ 油麩入り玉ねぎのみそ汁	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 こまつな	ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	815 kcal 28.6 g 20.9 g 2.6 g		
26水	背割り ソフトパン 牛乳	焼きそば 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 ハイン 眞桃 いちご ナタデココ	ソフトパン 焼きそば麺 サラダ油 砂糖	781 kcal 28.8 g 21.2 g 4.0 g		
27木	ごはん 牛乳	鶏肉のガーリックバターソース 切干大根の炒り煮 えのきのみそ汁	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	803 kcal 34.1 g 19.1 g 2.7 g		
28金	麦ごはん 牛乳	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	865 kcal 27.1 g 21.8 g 3.8 g		

● 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・こまつな・パプリカ