



2月よていこんだてひょう(小学校)



石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギーたんぱく質 脂肪塩分	備考 (給食止め等)	
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
				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 宮城県産いわしのかばやき まめもやしとツナのあえもの ごじる ふくまめ	牛乳 油揚げ 大豆 みそ いわし わかめ ツナ	白菜 かぶ しいたけ 長ねぎ 小松菜 にんじん 大豆もやし キャベツ	ごはん じゃがいも まめふ 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 小麦粉	670 27.4 20.1 2.3		
4	火		ごはん いかのヤンニョムソース はるさめいりやさしいため 宮城県産とうふスープ	牛乳 豆腐 いか パラベーコン	にんじん もやし 水菜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが チンゲン菜	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 でん粉 春雨	617 24.2 18.2 2.6		
5	水	○	げんえん パン 山梨の郷土料理『ほうとうふううどん』 きびなごのかりかりフライ(2こ) まめまめサラダ	牛乳 豚肉 みそ きびなご 大豆 魚肉ソーセージ	ごぼう にんじん 大根 しめじ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン サラダ油 砂糖 うどん じゃがいも 米粉 でん粉 いんげん豆 大豆油 ドレッシング	616 22.5 24.5 2.3	二俣小	
6	木	○	ごはん ドライカレー ABCふゆやさしいポトフ デコボン	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 白菜 かぶ ほうれん草 にんにく しょうが トマト ビーマン パプリカ デコボン レーズン	ごはん ABCマカロニ サラダ油 砂糖	642 24.2 17.5 1.9		
7	金		ごはん 石巻産ささかまのいそべあげ くろこしょうかおるにくじゃか すましじる	牛乳 うすら卵 豆腐 笹かまぼこ たまご 青のり 豚肉	えのきたけ たもぎたけ しめじ たけのこ 三つ葉 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉	648 27.2 18.6 2.8		
10	月	○	ごはん むしぎょうざ(2こ) 石巻産こねぎまっきのナムル 宮城県産とうふのマーボーとうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく いら にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 ラード 小麦粉 ドレッシング	662 25.4 18.7 2.6	雄勝小 桃生小	
11	火		建国記念の日						
12	水	○	ミルク パン ハッシュドポーク グリーンサラダ はるみ	牛乳 豚肉 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン はるみ	パン サラダ油 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆	628 20.5 24.2 2.6		
13	木	○	ごはん さばのからししょうゆかけ こんぶのそぼろに こんさいのみそじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば 豚肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 大根 れんこん 長ねぎ 枝豆	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	685 29.2 22.8 2.4		
14	金	○	ごはん ハートがたハンバーグトマトソース 宮城県産パパ かりカラフルやさしいソテー はくさいのクリームスープ	牛乳 パラベーコン スキムミルク 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ ほうれん草 トマト もやし キャベツ パプリカ	ごはん サラダ油 砂糖 さつまいも 米粉 生クリーム ラード	691 22.5 20.2 2.7	飯野川小 中一小 中二小	
17	月		ごはん あかうおのしおからあげ わかめとささみのピリからサラダ きのこスープ	牛乳 豆腐 赤魚 無塩せきウィンナー わかめ ささみ	にんじん しめじ もやし えのきたけ たもぎたけ チンゲン菜 にんにく しょうが きゅうり	ごはん ごま油 でん粉 米粉 大豆油 ドレッシング ラー油	628 24.0 22.4 2.0		
18	火		ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ おからいり 石巻産こまつなとあぶらふのみそじる	牛乳 豆腐 みそ たまご 豚肉 ちくわ おから	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 ごぼう しいたけ スリムねぎ	ごはん 油ふ サラダ油 砂糖 でん粉	608 22.7 16.4 2.2		
19	水		ココア パン ハートのコロッケ カレーパスタ ジュリアンヌスープ	牛乳 パラベーコン 鶏肉 豚肉 えび チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ パセリ エリンギ ビーマン	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 生クリーム ペンネ	636 21.7 26.1 2.3		
20	木		ごはん とりにくのマーマレードやき サラダでげんき『りっちゃんサラダ』 のりたまスープ	牛乳 豆腐 たまご のり 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	玉ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごはん でん粉 ごま ごま油 マーマレード サラダ油 砂糖	601 27.2 17.0 2.5		
21	金		ごはん にこみおでん もやしのかきあぶらいため りんご	牛乳 うすら卵 厚揚げ さつま揚げ たら たこ 大豆 ウィンナー 昆布 豚肉	大根 にんじん しょうが こんにゃく 長ねぎ トマト ほうれん草 もやし りんご チンゲン菜	ごはん 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 大豆油 ごま油	602 24.2 15.3 2.6	大谷地小 二俣小 雄勝小	
24	月		振替休日(天皇誕生日)						
25	火		ごはん さけのレモンソース ごぼうとみずなのサラダ ふのりじる	牛乳 豆腐 ふのり みそ 鮭	玉ねぎ 長ねぎ レモン ごぼう 大根 にんじん 水菜 枝豆	ごはん 里いも でん粉 大豆油 砂糖 マヨネーズ風調味料	678 24.5 21.9 2.1	中一小 中二小	
26	水	○	せわり ソフト パン やきそば ウィンナーケチャップがけ いちごゼリー入りフルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ もも ビーマン みかん パイン	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ いちごゼリー 生クリーム	641 22.1 23.3 2.9	飯野川小	
27	木		ごはん あじのこうみやき じゃがいものちゅうかいため みそスープ	牛乳 パラベーコン みそ あじ 豚肉	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん コーン メンマ にんにく いら 長ねぎ ビーマン	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	640 24.8 19.0 2.8	大谷地小6年 試食会	
28	金	○	むぎ ごはん カツカレー(チキンカレー) (ミニカツ) かいそうサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 豚肉 大豆 海藻	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ブルー きゅうり キャベツ 大根	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 白いんげん豆 でん粉 大豆油	650 22.3 18.1 2.5		

*牛乳は毎日つきます。 ※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。

★:業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)【石巻市河北学校給食センター:TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・パプリカ ・わかめ ・海藻
・パン ・米粉 ・油ふ ・豚肉 ・牛乳 ・いわし ・ヨーグルト

【今月の地場産物《石巻産》】

・焼きそば麺 ・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・ちくわ
・さつま揚げ ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ