



# 2月予定献立表 (中学校)



石巻市河北学校給食センター

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 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焼き 豆もやしとツナの和え物 呉汁 福豆 <b>節分献立</b>	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	835 33.5 22.5 2.9		
4	火	ごはん	いかのヤンニョムソース 春雨入り野菜炒め 宮城県産豆腐スープ	牛乳 豆腐 いか ハラペーコン	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	780 29.2 21.5 3.3		
5	水	減塩 パン	山梨の郷土料理『ほうとう風うどん』 きびなごのかりかりフライ(2個) 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	781 27.0 29.5 3.0		
6	木	ごはん	ドライカレー ABC冬野菜ポトフ デコボン ★ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆 ヨーグルト	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	898 33.0 22.5 2.4		
7	金	ごはん	石巻産笹かまの磯辺揚げ 黒こしょう香る肉じゃか すまし汁	牛乳 うすら卵 豆腐 笹かまぼこ たまご 青のり 豚肉	えのきだけ たもぎだけ 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	826 33.7 21.9 3.5		
10	月	ごはん	蒸しぎょうざ(2個) 石巻産こねぎまっきのナムル 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	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 米粉 ごま油 ラー油 ラード 小麦粉 ドレッシング	826 30.7 21.6 3.1	雄勝中	
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	795 25.0 29.6 3.4		
13	木	ごはん	さばの辛子しょうゆかけ 昆布のそぼろ煮 根菜のみそ汁	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	881 36.0 27.6 2.9	北上中	
14	金	ごはん	ハート型ハンバーグトマトソース 宮城県産パプリカ入りカラフル野菜ソテー 白菜のクリームスープ	牛乳 ハラペーコン 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	895 28.5 25.1 3.5		
17	月	ごはん	赤魚の塩から揚げ わかめとささみのピリ辛サラダ 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 えのきだけ たもぎだけ 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	800 29.4 26.8 2.5		
18	火	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ おから炒り アーモンドフィッシュ 石巻産小松菜と油心のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ たまご 豚肉 ちくわ おから かたくちいわし	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 油心 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま アーモンド	793 29.3 20.3 2.9		
19	水	ココア パン	ハートのクロック カレーパスタ ジュリアンヌスープ	牛乳 ハラペーコン 鶏肉 豚肉 えび チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 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 パンネ	799 26.4 31.9 3.1		
20	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き サラダでげんき『りっちゃんサラダ』 のりたまスープ 型抜きチーズ	牛乳 豆腐 たまご のり 鶏肉 ハム 昆布 かつお節 チーズ	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	795 35.0 22.8 3.4		
21	金	ごはん	煮込みおでん もやしのかき油炒め りんご ★納豆	牛乳 うすら卵 厚揚げ さつまいも たらこ 大豆 ウィンナー 昆布 豚肉 納豆	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	825 34.9 20.5 3.5	北上中 雄勝中	
24	月	振替休日(天皇誕生日)							
25	火	ごはん	鮭のレモンソース ごぼうと水菜のサラダ ふのり汁	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	863 30.4 26.1 2.5		
26	水	背割り ソフト パン	焼きそば ウィンナーケチャップかけ いちごゼリー入りフルーツのヨーグルト和え	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	807 27.0 26.4 3.8		
27	木	ごはん	あじの香味焼き じゃがいもの中華炒め みそスープ	牛乳 ハラペーコン 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	813 30.3 22.5 3.7		
28	金	麦 ごはん	カツカレー(チキンカレー) (ミニカツ) 海藻サラダ	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 ブルーベリー 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	811 26.2 20.2 3.2		

※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。(北上中・雄勝中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 ・油心 ・豚肉 ・牛乳 ・いわし ・ヨーグルト ・納豆

【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  
・さつまいも ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ