



## 2月のよていこんだてひょう



(小学校)

令和 8年 2月 2日  
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか	備考 (給食止め)	
		あかのなかも	みどりのなかも	きいろのなかも			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整え病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品			
2月	ごはん牛乳	のりしおポテトロッケ ブロッコリーのサラダ あぶらふのみそしる	牛乳、ツナ、豆腐、みそ あおのり	ブロッコリー、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、小麦粉、米粉 かたり粉、パン粉、上白糖 キャノーラ油、じゃがいも油 ふ、ドレッシング	616 kcal 20.1 g 20.9 g 2.1 g	湊小
3火	ごはん牛乳	いわしのうめに おかからい かきたまじる ふくまめ	牛乳、いわし、鶏肉、おかから 豆腐、たまご、大豆	ごぼう、にんじん、こんにゃく スリムねぎ、しめじ、長ねぎ、梅	ごはん、サラダ油、上白糖 かたり粉、小麦粉、黒糖	606 kcal 26.7 g 17.5 g 2.5 g	住吉小1・2年
4水	ミルクパン牛乳	とりにくのマスタードやき キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、ウインナー ベーコン、あさり、チーズ	にんじん、キャベツしめじ コーン、ビーマン、玉ねぎ	ミルクパン、サラダ油 じゃがいも、生クリーム	667 kcal 30.6 g 28.8 g 3.4 g	鹿妻小
5木	ごはん牛乳	きびなごカリカリフライ(2ほん) チョレギサラダ マー婆ーどうふ	牛乳、きびなご、わかめ 豚肉、みそ、豆腐	大根、きゅうり、キャベツ、しょが 長ねぎ、にんじん、玉ねぎ たけのこ、しいたけ、にら	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 かたり粉、ごま油、米粉 じゃがいも、ドレッシング	627 kcal 24.0 g 22.1 g 2.3 g	石巻小
6金	ごはん牛乳	チーズいりささかまのいそべあげ ほうれんそうのよひたし みそけんちんじる	牛乳、チーズ、筍、かまぼこ たまご、あおのり、豆腐 油揚げ、みそ	ほうれんそう、こんにゃく、もやし ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ	ごはん、小麦粉 キャノーラ油、ごま油 上白糖、さといも	603 kcal 23.4 g 19.7 g 2.5 g	万石浦小1・2・3・6年
9月	ごはん牛乳	ぶたんのぐ どうふポールスープ りんごゼリーいりフルーツミックス	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	しょうが、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、しいたけ グリーンピース、にんじん 白菜、たけのこ、しめじ、長ねぎ みかん、パイン、黄桃	ごはん、サラダ油、上白糖 ごま油、りんごゼリー パン粉、かたり粉	622 kcal 23.8 g 16.7 g 2.3 g	大街道小 稻井小1・2・3年
10火	ごはん牛乳	さばのキムチやき にくじやが ひきなじる	牛乳、さば、みそ、豚肉 油揚げ、豆腐	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース、大根、えのき、たけ 長ねぎ	ごはん、サラダ油 じゃがいも、上白糖	615 kcal 31.7 g 17.0 g 2.6 g	鶴川小 大原小 寄磯小
12木	ごはん牛乳	ハートのコロッケ キャベツとささみのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、豆腐、たまご 鶏肉、豚肉	にんじん、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーン、こまつな	ごはん、キャノーラ油 ドレッシング、かたり粉 じゃがいも、パン粉、小麦粉 上白糖、米油	623 kcal 20.9 g 19.9 g 2.4 g	
13金	ごはん牛乳	あかうおのたつたあげ こんさいサラダ こまつなのみそしる	牛乳、赤魚、ツナ、油揚げ 豆腐、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん きゅうり、コーン、大根 えのき、たけのこ、こまつな	ごはん、かたり粉 キャノーラ油ドレッシング	638 kcal 24.9 g 23.1 g 1.9 g	釜小 大街道小 渡波小 稲井小
16月	ごはん牛乳	むししゅうまい(2こ) はるさめいりやさいいいため みそスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜、白菜、もやし メンマ、コーン、長ねぎ、しょが	ごはん、ごま油、春雨 サラダ油、上白糖 かたり粉、小麦粉	606 kcal 19.5 g 20.1 g 2.4 g	
17火	ごはん牛乳	しろみざかなフライ まめめめサラダ しおワンタンスープ	牛乳、ホキ、ハム、大豆 鶏肉	にんじん、キャベツ、きゅうり えだまめ、白菜、たけのこ スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 ドレッシング、ごま油 ワンタンの皮、パン粉 かたり粉、小麦粉	648 kcal 24.1 g 23.5 g 2.4 g	
18水	しょくパン チョコレート クリーム牛乳	ハートのハンバーグデミソース ほうれんそうのサラダ ふくやさいのスープに	牛乳、鶏肉、ツナ チーズ、豚肉	玉ねぎ、しめじ、にんじん、もやし ほうれんそう、セロリ、白菜、かぶ ブロッコリー	食パン、サラダ油 上白糖、豚脂ドレッシング チョコレートスプレッド	663 kcal 27.4 g 32.4 g 2.5 g	
19木	ごはん牛乳	ぶりのてりやき ぶりにくとこんにゃくのみそいため すまじる	牛乳、ぶり、豚肉、大豆 みそ、うずら卵、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 こんにゃく、えだまめ、えのき、たけ のこ、みつば	ごはん、ごま油、上白糖	626 kcal 28.5 g 21.8 g 2.5 g	
20金	むぎ ごはん牛乳	ポークカレー ささみフライ デコポン	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク、鶏肉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご ブルーン、グリーンピース、デコポン	ごはん、押し麦、サラダ油 じゃがいも、キャノーラ油 パン粉	672 kcal 81.0 g 20.7 g 2.6 g	石巻小 住吉小 山下小 万石浦小 鹿妻小2・4・6年 稻井小
24火	ごはん やさい ふりかけ牛乳	にくだんごのあんかけ(2こ) ビーフンソテー キムチスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン 豚肉、みそ、かつお節	しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ、ビーマン、大根、白菜 しめじ、にら、長ねぎ、かぼちゃ 赤しそ、青菜	ごはん、サラダ油、上白糖 ビーフン、ごま油、パン粉 大豆油、豚脂	610 kcal 22.4 g 18.0 g 3.2 g	
25水	げんえん ソフトパン 牛乳	ごもくどん チーズフォンデュコロッケ あおなごまえ	牛乳、チーズ、鶏肉、油揚げ	にんじん、もやし、こまつな ごぼう、しめじ、長ねぎ	減塩ソフトパン キャノーラ油、米粉 上白糖、ごま、サラダ油 うどんじやがいも、上白糖 パン粉、小麦粉、かたり粉	638 kcal 24.2 g 25.0 g 2.4 g	
26木	ごはん牛乳	あじのこうみあげ りつちゃんサラダ はるさめごもくスープ	牛乳、あじ、みそ、ハム、昆布 かつお節、うずら卵、豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり たけのこ、しいたけ、白菜、長ねぎ しめじ、にら、長ねぎ	ごはん、かたり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、春雨、ごま油、ごま	647 kcal 25.9 g 23.1 g 2.9 g	
27金	ごはん牛乳	とりにくのみそマヨやき もやしのピリからいため にこみおでん	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉 うずら卵、ウインナー さつま揚げ、昆布、魚肉	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし にら、大根、こんにゃく、玉ねぎ えだまめ	ごはん、マヨネーズ サラダ油、上白糖	656 kcal 31.4 g 24.5 g 3.5 g	湊小 開北小

◎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。

◎スプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1ヶ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

&lt;2月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材&gt; ごはん・牛乳・豚肉・鶏肉・卵・豆腐・わかめ・油麩・スリムねぎ・長ねぎ・小松菜・糸みつば など