



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 | | おもなさいようめいと3つのはたらき | | | えいようか たんぱく質 しほう えんぶん | 備考 (給食止め) |
|-----|-------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|---|
| | | | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま | | |
| | | | 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 | のりおポテトコロッケ 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 かたくり粉,パン粉,上白糖 キャノーラ油,じゃがいも 油,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 おかからいり かきたまじる ふくめめ |  牛乳,いわし,鶏肉,おから 豆腐,たまご,大豆 | ごぼう,にんじん,こんにやく スリムねぎ,しめじ,長ねぎ,梅 | ごはん,サラダ油,上白糖 かたくり粉,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 グラムチャウダー |  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,ピーマン,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 マーボーどうふ |  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,しょうが 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 かたくり粉,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 ほうれんそうのおひたし みそけんちんじる | 牛乳,チーズ,笹かまぼこ たまご,あおのり,豆腐 油揚げ,みそ | ほうれんそう,にんじん,もやし ごぼう,大根,こんにやく,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 | ぶたどんのぐ とうふボールスープ りんごゼリー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 こんにやく,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,かたくり粉 | 622 kcal 23.8 g 16.7 g 2.3 g | 大街道小 稲井小1・2・3年 |
| 10火 | ごはん 牛乳 | さばのキムチやき にくじゃが 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,こんにやく 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 | 鮎川小 大原小 奇磯小 |
| 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,かたくり粉 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,こまつな | ごはん,かたくり粉 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,しょうが | ごはん,ごま油,春雨 サラダ油,上白糖 かたくり粉,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 まめまめサラダ 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 かたくり粉,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 ふゆやさいのスープに | 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 ぶたにくとこんにやくのみそいため すましじる | 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, こんにやく,えだまめ,えのきたけ 糸みつば | 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 デコボン |  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,グリーンピース,デコボン | 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 稲井小 |
| 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) ピーマンソテー 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,ピーマン,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 ピーマン,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 | ごもくうどん チーズフォンデュコロッケ あおなごまあえ | 牛乳,チーズ,鶏肉,油揚げ | にんじん,もやし,こまつな ごぼう,しいたけ,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,じゃがいも,上白糖 パン粉,小麦粉,かたくり粉 | 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 りっちゃんサラダ 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 しょうが,コーン | ごはん,かたくり粉 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 もやしののりからいために 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,こんにやく,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。

◎ は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、きれいに洗いましう。

◎1カ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。

＜2月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材＞ 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