

今日は各学校からアンケートで回答してもらったリクエスト給食が出ています。  
みなさんからリクエストされたメニューは献立の前後に♡マークがついていますよ!

# 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		
2	月	○		ごはん とりにくのマーマレードやき カラフルツナサラダ じゃがいものとうとうスープ	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	玉ねぎ コーン しょうが スリムねぎ にんにく キャベツ 小松菜 パプリカ	ごはん サラダ油 米粉 じゃがいも アーモンド マーマレード ドレッシング	606 25.9 17.8 2.0	
3	火			ごはん 宮城県産いわしのかばやき ごぼうとぶたにくのいためもの ♡ひきなじる♡ ふくめめ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわし 豚肉 大豆	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 小麦粉	640 26.7 21.1 2.4	
4	水	○	♡ココア パン♡	♡ハートのコロッケ♡ ミートソースパスタ さつまいもいりチャウダー	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	バター じゃがいも ベンネ さつまいも 生クリーム 砂糖 白いんげん豆 揚げ油 パン粉 小麦粉 でん粉	677 23.5 26.7 2.3	二俣小
5	木			ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ おからいり ♡しょうががわりとんじる♡	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ちくわ おから	にんじん 大根 しめじ 白菜 しょうが きくらげ 長ねぎ ごぼう スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 里いも でん粉	600 25.4 16.9 2.2	
6	金	○	♡むぎ ごはん♡	♡あげチヂミ♡ ♡はるさめサラダ♡ ♡宮城県産とうふのマーボー豆腐♡	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご	しょうが にんにく にんじん しいたけ いら 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 小麦粉 米粉 大豆油 春雨 ドレッシング	643 24.5 20.0 2.3	雄勝小
9	月	○		ごはん あかうおのねぎしおやき ♡こんぶのそぼろに♡ ♡やさいたっぷりみそしる♡	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 鶏肉 大豆 昆布	にんじん 大根 まいたけ 白菜 長ねぎ にんにく 枝豆	ごはん じゃがいも ごま油 サラダ油 砂糖	605 28.9 19.4 1.8	
10	火			ごはん ♡とりにくとじゃがいものヤンニョムソース♡ ♡チョコレギサラダ♡ ♡しおワントンスープ♡	牛乳 バラベーコン 鶏肉 わかめ	にんじん もやし 長ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 砂糖 ワントンの皮 ごま油 でん粉 じゃがいも 大豆油 ドレッシング	635 24.1 19.1 2.2	飯野川小 大谷地小6年
11	水			建国記念の日					
12	木			ごはん ぶりみそカツ かたぬきチーズ もやしのピリからいため 石巻産こまつなとあぶらごのみそしる	牛乳 みそ ぶり 豚肉 チーズ	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ にら	ごはん 油ふ パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 サラダ油	638 24.5 22.1 2.3	
13	金			ごはん ハートハンバーグトマトソース キャベツとウィンナーのソテー ♡宮城県産たまごスープ♡	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 大豆 豚肉 無塩せきウィンナー	にんじん 玉ねぎ トマト 白菜 ほうれん草 しめじ にんにく しょうが キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油	600 23.0 19.8 2.5	
16	月			ごはん さばのみりんやき ♡サラダでげんき「りっちゃんサラダ」♡ 宮城の郷土料理「ごじる」	牛乳 油揚げ 大豆 みそ さば ハム 昆布 かつお節	白菜 しいたけ 長ねぎ かぶ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごはん じゃがいも まめふ 砂糖 サラダ油	606 26.4 20.1 1.9	
17	火			ごはん ♡ぎゅうタンつくねてりやきソース♡ 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 鶏肉 牛タン たまご 魚肉ソーセージ	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ	ごはん ごま油 砂糖 パン粉 でん粉 サラダ油 春雨	605 21.7 21.3 2.6	
18	水			バター ロール ♡しょうゆラーメン♡♪♪ぎゅうにゅうのもと♡ きびなこのカリカリフライ(2こ) きりぼしだいこんのしおちゅうかサラダ	牛乳 バラベーコン わかめ きびなご ツナ	メンマ もやし コーン 長ねぎ しょうが 大根 にんじん 切干大根 きゅうり ほうれん草	パン ごま油 砂糖 ラーメン じゃがいも でん粉 米粉 大豆油 ドレッシング ♪♪牛乳の素	625 22.5 22.0 3.0	
19	木	○		ごはん とりにくのチーズふうみやき ポークチャップ コロコロまめやさいスープ	牛乳 大豆 鶏肉 チーズ 豚肉	ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん にんにく 水菜 パセリ エリンギ トマト	ごはん 白いんげん豆 マヨネーズ風調味料 サラダ油 砂糖 じゃがいも	627 32.5 17.4 2.7	
20	金			ごはん にこみみおでん ♡まめもやしのソテー♡ りんご ★♡なっとう♡	牛乳 うすら卵 厚揚げ さつまいも たら 大豆 ウィンナー 昆布 納豆	大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ かぼちゃ しょうが トマト ほうれん草 小松菜 大豆もやし りんご 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉 大豆油 なたね油 ごま油	616 27.2 18.8 2.6	
23	月			天皇誕生日					
24	火			ごはん さけのしモンソース くろこしょうかおるにくじゃが 石巻産めかぶとみつばのスープ	牛乳 豆腐 わかめ もずく めかぶ 鮭 豚肉	たけのこ しいたけ レモン 三つ葉 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごはん ごま でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	618 23.5 20.2 1.9	
25	水	○	せわり げんえん ソフト パン	♡やさきそば♡ ♡ウィンナーケチャップかけ♡ ♡いちごい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 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん バイン もも いちご レモン	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 ナタデココ いちごゼリー 生クリーム	644 21.7 26.4 2.6	飯野川小 北上小
26	木			ごはん のりごま ふりかけ ちくわのいそペマヨふうやき ♡沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」♡ ♡キムチスープ♡	牛乳 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 ちくわ 青のり ツナ たまご かつお節 あおさ のり	にんじん 大根 白菜 しめじ にら	ごはん サラダ油 砂糖 マヨネーズ風調味料 はちみつ でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	626 24.9 21.1 2.9	
27	金	○	おおむぎ ごはん	カツカレー(♡ポークカレー♡) (ささみカツ) かいそうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻 鶏肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー キャベツ きゅうり 大根	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 砂糖 白いんげん豆 大豆油	675 22.9 21.3 3.2	大谷地小1～5年 大谷地小6年試食会

※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 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ ・海藻 ・いわし  
・パン ・豚肉 ・牛乳 ・油ふ ・米粉 ・納豆 ・ヨーグルト

## 【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ  
・めかぶ ・パプリカ ・さつまいも ・ちくわ