

今月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		
2	月	○	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カラフルツナサラダ じゃがいものとなとろスープ	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	771 31.4 20.6 2.7	
3	火		ごはん 宮城県産いわしのかば焼き ごぼうと豚肉の炒め物 ♡ひきな汁♡ 福豆	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	797 32.5 24.0 2.8	
4	水	○	♡ココア パン♡ ♡ハートのココロック♡ ミートソースパスタ さつまいも入りチャウダー	牛乳 スkim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 炒め油 パン粉 小麦粉 でん粉	866 28.9 33.0 3.1	
5	木		ごはん 厚焼き玉子のそぼろあんかけ おから炒り ★ヨーグルト ♡しょうが入り豚汁♡	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご 鶏肉 ちくわ おから ヨーグルト	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	813 34.0 19.8 3.0	
6	金	○	麦 ごはん ♡揚げチヂミ♡ ♡春雨サラダ♡ ♡宮城県産豆腐のマーボー豆腐♡	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 なら 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	820 30.3 24.0 2.9	雄勝中
9	月	○	ごはん 赤魚のねぎ塩焼き ♡昆布のそぼろ煮♡ ♡野菜たっぷりみそ汁♡	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	770 35.6 23.0 2.3	
10	火		ごはん ♡鶏肉とじゃがいものヤンニョムソース♡ ♡チョレギサラダ♡ ♡塩ワタンスープ♡	牛乳 パラバーコン 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 ワンタンの皮 ごま油 でん粉 じゃがいも 大豆油 ドレッシング	809 29.6 22.5 2.7	
11	水		建国記念の日					
12	木		ごはん ぶりみそカツ 型抜きチーズ もやしのピリ辛炒め 石巻産小松菜と油ふのみそ汁	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	778 28.0 24.5 3.0	
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	784 29.1 24.5 3.3	
16	月		ごはん さばのみりん焼き ♡サラダでんき「りっちゃんサラダ」♡ 宮城の郷土料理「呉汁」	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	773 32.6 23.7 2.3	
17	火		ごはん ♡牛タンつくね照り焼きソース♡ 春雨入り野菜炒め 宮城県産豆腐スープ 無添加小魚	牛乳 豆腐 鶏肉 牛タン たまご 魚肉ソーセージ かたくちいわし	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	771 28.4 23.3 3.6	
18	水		バター ロール ♡しょうゆラーメン♡ココア牛乳の素♡ きびなごのかりかりフライ(2個) 切干大根の塩中華サラダ	牛乳 パラバーコン 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 ｺｺｱ牛乳の素	796 27.3 27.5 4.0	北上中
19	木	○	ごはん 鶏肉のチーズ風味焼き ポークチャップ コロコロ豆野菜スープ	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	801 40.1 20.3 3.7	
20	金		ごはん 煮込みおでん ♡豆もやしのソテー♡ りんご ★♡納豆♡	牛乳 うすうす卵 厚揚げ さつま揚げ 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	774 32.5 21.3 3.7	
23	月		天皇誕生日					
24	火		ごはん 鮭のレモンソース 黒こしょう香る肉じゃが 石巻産めかぶと三つ葉のスープ	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	788 29.2 24.2 2.4	
25	水	○	背割り 減塩 ソフト パン ♡焼きそば♡ ♡ウィンナーケチャップかけ♡ ♡いちご入りフルーツのヨーグ 肺和え♡	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 パイン 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	819 26.8 30.5 3.3	
26	木		ごはん のりごま ふりかけ ちくわの磯辺マヨ風焼き ♡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	782 29.7 24.5 3.4	
27	金	○	大麦 ごはん 勝つカレー (♡ポークカレー♡) (ささみカツ) 海藻サラダ	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 でん粉	847 26.8 25.6 4.0	

※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 ・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 ・さつま揚げ ・ちくわ