



# 2月のよていこんだてひょう(幼稚園)



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ろとろスープ	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	玉ねぎ コーン ショウガ スリムねぎ キャベツ 小松菜 バブリカ	ごはん サラダ油 米粉 ジャガイモ アーモンド	474 20.9 15.4 1.8
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 きなこボーロふくまめ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわし 豚肉 きなこ たまご スキムミルク	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	506 22.3 18.2 1.8
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 バセリ にんにく トマト	パン バター ジャガイモ ベンネ さつまいも 生けりー サラダ油 白いんげん豆 パーツ油 パン粉 小麦粉 でん粉	572 20.0 22.8 1.9
5	木		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけおかいらいりしょうがいりとんじる	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	481 21.9 15.7 1.9
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どうふ	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 にら 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	527 20.8 17.7 1.9
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 ジャガイモ ごま油 サラダ油 砂糖	480 24.8 17.0 1.5
10	火		ごはん	とりにくとじゃがいものヤンニヨムソース チョレギサラダ しおワンタンスープ	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 ワンタンの皮 ごま油 でん粉 ジャガイも 大豆油 ドレッシング	499 20.1 16.7 1.9
11	水			建国記念の日				
12	木		ごはん	ぶりみそかつ もやしのピリからいため 石巻産こまつなとあぶらふのみそしる	牛乳 みそ ぶり 豚肉	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	495 20.1 17.8 1.7
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	Happy Valentine's Day 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	483 20.0 18.3 2.0
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 ジャガイも まめふ 砂糖 サラダ油	487 22.9 18.4 1.5
17	火		ごはん	ぎゅうタンつくねてりやきソース はるさめいりやさいいため 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	495 18.9 20.3 2.3
18	水		バター ロール	しょうゆラーメン ココアぎゅうにゅうのもときびなごのカリカリフライ(2c) きりほした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 ジャガイも でん粉 米粉 大豆油 ドレッシング ココア牛乳の素	529 19.6 19.2 2.5
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 バセリ 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 ジャガイも	501 28.7 15.4 2.2
20	金		ごはん	にこみみおでん まめもやしのソテー りんご	牛乳 うずら卵 厚揚げ さつま揚げ たら 大豆 ウィンナー 昆布	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	437 18.2 14.1 2.0
23	月			天皇誕生日				
24	火		ごはん	さけのレモンソース くろこしょうかおるにくじやが 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 ジャガイも	487 20.9 17.8 1.7
25	水	○	せわり げんえん ソフト パン	やきそば ワインaker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 パイン もも いちご レモン	パン サラダ油 砂糖 烤きそば麺 ナタデココ いちごゼリー 生けりー	509 18.4 19.7 2.1
26	木		ごはん	ちくわのいそべマヨふうやき 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	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	486 20.9 17.7 2.4
27	金	○	おおむぎ ごはん	ポークカレー ミニじゃがコロッケ かいそうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーン キャベツ きゅうり 大根	ごはん 大麦 サラダ油 ジャガイも パン粉 米粉 砂糖 白いんげん豆 小麦粉 でん粉 大豆油	529 16.1 18.4 2.6

※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。

(石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354)

【今月の地場産物《宮城県産》】

【今月の地場産物《石巻産》】

・ごはん	・たまご	・とうふ	・長ねぎ	・わかめ	・海藻	・いわし	・みそ	・しょうゆ	・焼きそば麺	・小松菜	・スリムねぎ
・パン	・豚肉	・牛乳	・油ふ	・米粉	・ヨーグルト		・めかぶ	・パブリカ	・さつま揚げ	・ちくわ	