



# 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	備 考 (給食止め等)
						赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分	
									血や肉や骨に 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 じゃがいものところろスープ	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	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 パセリ にんにく トマト	バター じゃがいも ペンネ 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	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 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	桃生幼稚園	
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	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ョムソース チョレギサラダ しおワタンスープ	牛乳 バラベコン 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 ワタンの皮 ごま油 でん粉 じゃがいも 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	ぶりみそカツ 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	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 じゃがいも 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	495 18.9 20.3 2.3		
18	水		バター ロール	しょうゆラーメン ｺｯﾁｷﾞｭｳにｹｳのﾓﾄ きびなごのかりかりフライ(2こ) きりほしだいこんのしおちゅうかサラダ	牛乳 バラベコン 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 ｺｯﾁｷﾞｭ牛乳の素	529 19.6 19.2 2.5	河北幼試食会	
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	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 うすら卵 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	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 ウィンナーケチャップがけ 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 もち 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	509 18.4 19.7 2.1		
26	木		ごはん	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	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 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》】

・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 ・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