


2月の予定献立表(小学校)


石巻市住吉学校給食センター

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 脂防 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 ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ◆アーモンドいりサラダ じゃがいもとろとろスープ パックニざかな	牛乳 バラベーコン 鶏肉 かたくちいわし コーン スリムねぎ	にんじん キャベツ ほうれんそう 玉ねぎ コーン スリムねぎ	ごはん マーマレード 砂糖 アーモンド サラダ油 じゃがいも	609 26.2 18.1 2.1	
3火		ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きりぼしだいこんのいりに ごじる ふくまめ(こくとうだいす)	牛乳 いわし 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん 切干大根 こんにゃく えだまめ 長ねぎ 干し椎茸 だいこん	ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 もち米 まめふ サラダ油 砂糖 じゃがいも 米粉 黒糖	635 27.2 18.5 2.2	貞山小
4水	○	チョコレート パン ぎゅうにゅう ハートのコロッケ/パックケチャップ ◆イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 チーズ あさり バラベーコン スキムミルク	プロッコリー きゅうり キャベツ ハブリカ 玉ねぎ にんじん バセリ	チョコレートパン じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング 白いんげん豆 生クリーム	645 21.7 24.3 3.5	
5木		ごはん ぎゅうにゅう あかうおのしょうがじょうゆやき とりにくとだいこんのいりに ピリからみそしる	牛乳 赤魚 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんにく にんじん じょうが だいこん えだまめ スリムねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも バター	606 27.9 18.5 1.9	中里小1年・2年
6金	○	むぎごはん ぎゅうにゅう あげちぢみ ◆もやしのちゅうかあえ マーポーどうふ	牛乳 たまご 豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく もやし コーン じょうが 干し椎茸 にら だけのこ きゅうり	ごはん 押し麦 ごま 小麦粉 でん粉 米粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ラー油 こま油	630 23.6 20.9 1.7	向陽小1年
9月		ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき おからのいりに こんさいのごまみそしる	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ おから 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ きくらげ いんげん スリムねぎ だいこん	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま	619 30.0 18.3 2.4	
10火		ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフライ /パックタルタルソース ◆ほうれんそうのごまあえ なめこじる	牛乳 ホキ ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん なめこ こまつな	ごはん パン粉 ごま 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 タルタルソース	624 23.0 22.0 2.0	向陽小2年
11水		建国記念の日					
12木		ごはん ぎゅうにゅう にこみおでん もやしのピリからいため デコポン ☆◆なつとう	牛乳 昆布 大豆 さつま揚げ 魚肉 厚揚げ うずらの卵 納豆 豚肉	にんじん だいこん ほうれんそう トマト こんにゃく 玉ねぎ にら えだまめ かぼちゃ もやし 長ねぎ デコポン	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 なたね油	619 26.1 19.4 2.3	
13金	○	ごはん かつお ぶりかけ ぎゅうにゅう ハートのハンバーグトマソース やさいソテー とうふボールスープ バレンタイン献立	牛乳 鶏肉 豚肉 ワインナー 豆腐 大豆 かつお節 のり	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン ピーマン えのきだけ トマト 長ねぎ にんじん はくさい こまつな 干し椎茸	ごはん ごま 小麦粉 砂糖 サラダ油 パン粉 でん粉	600 22.2 18.4 2.0	向陽小特支 中里小6年
16月	○	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう いためビピンバ ちゅうかふうコーンスープ はるみ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	しょうが 大豆もやし ほうれんそう にんじん にんにく 玉ねぎ コーン チングンサイ はるみ	ごはん 大麦 三温糖 ごま油 ごま でん粉	605 25.0 19.3 2.2	
17火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき やさいのうまい みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく にんじん 干し椎茸 えだまめ こぼう 長ねぎ 玉ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま油	603 27.1 17.0 2.3	
18水	○	せわりげん えん ソフトパン ぎゅうにゅう やきそば ボイルウインナーケチャップソース ◆いちごゼリーいりフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ワインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ みかん 黄桃	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 いちごゼリー 生クリーム	612 24.7 22.4 3.3	
19木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ◆りっちゃんサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 ハム 昆布 豆腐 たまご かつお節	しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にら	ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 でん粉 ごま油	607 27.1 20.8 2.0	
20金		ごはん ぎゅうにゅう ささかまのゆかりあげ さといものそぼろあんかけ ひきなじる	牛乳 笹かまぼこ たまご 豚肉 油揚げ みそ	しそ 玉ねぎ にんじん グリンピース だいこん スリムねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油 サラダ油 さといも じゃがいも でん粉	600 23.2 17.1 2.2	貞山小 向陽小3年・4年 中里小
23月		振替休日(23日天皇誕生日)					
24火		ごはん ぎゅうにゅう にらたまのきのこあんかけ かんくふうにくじやが チンゲンさいのスープ	牛乳 たまご 豚肉 大豆 豆腐	にら えのきだけ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にんじん こんにゃく チングンサイ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	603 22.9 18.4 2.2	
25水		しょくパン メープル ジャム ぎゅうにゅう にくどん きびなごカリカリフライ(2c) もやしとハムソテー	牛乳 きびなご 豚肉 ハム	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ こまつな	食パン うどん でん粉 メープルジャム 大豆油 サラダ油 米粉 砂糖 じゃがいも なたね油	600 20.7 21.2 2.4	
26木		ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(2c) はるさめいりやさしいため しおワンタンスープ	牛乳 えび たら バラベーコン 鶏肉	玉ねぎ しょうが もやし にんじん チングンサイ ハブリカ はくさい だけのこ スリムねぎ	ごはん 春雨 ごま油 サラダ油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	615 20.2 20.9 2.0	
27金	○	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ささみフライ ◆まめめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 大豆 魚肉ソーセージ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース ハブリカ キャベツ きゅうり えだまめ	ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉 でん粉 大豆油 ドレッシング	694 26.1 21.6 3.0	向陽小

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保管ましょう。

☆は業者から直接、学校に配達されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

〈今月の石巻市立・宮城県産の主要な食材〉

ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・笹かま・ちくわ・さつま揚げ・牛乳・豚肉・たまご・豆腐・油揚げ・
しょうゆ・みそ・長ねぎ・スリムねぎ・こまつな・パプリカ