



2月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

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 血や肉や骨になる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま 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 じゃがいもとろろスープ パックこざかな	牛乳 パラバーコン 鶏肉 かたくちいわし	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 kcal 26.2 g 18.1 g 2.1 g	
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 こじる ふくめ(こくとうだいず)	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 まめふら サラダ油 砂糖 じゃがいも 米粉 黒糖	635 kcal 27.2 g 18.5 g 2.2 g	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 パラバーコン スキムミルク	ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん パセリ	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 kcal 21.7 g 24.3 g 3.5 g	
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 ピリからみそする	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 しょうが 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 kcal 27.9 g 18.5 g 1.9 g	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 マーボーどうふ	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 しょうが 干し椎茸 なら たけのこ 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 ごま油	630 kcal 23.6 g 20.9 g 1.7 g	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する	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 kcal 30.0 g 18.3 g 2.4 g	
10火		ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ /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 kcal 23.0 g 22.0 g 2.0 g	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 デコボン ☆◆なっとう	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 なら えだまめ かぼちゃ もやし 長ねぎ デコボン	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 なたね油	619 kcal 26.1 g 19.4 g 2.3 g	
13金	○	ごはん かつお ふりかけ ぎゅうにゅう ハートのハンバーグトマトソース やさいソテー とうふボールスープ ハレンタイン献立	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 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 ビーマン えのきたけ トマト 長ねぎ にんじん はくさい 干し椎茸 こまつな	ごはん ごま 小麦粉 砂糖 サラダ油 パン粉 でん粉	600 kcal 22.2 g 18.4 g 2.0 g	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 いためピンパ ぎゅうかふうコンスープ 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 チンゲンサイ はるみ	ごはん 小麦 三温糖 ごま油 ごま でん粉	605 kcal 25.0 g 19.3 g 2.2 g	
17火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき やさいのうまに 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 ごぼう 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 kcal 27.1 g 17.0 g 2.3 g	
18水	○	せわりげん えん ソフトパン ぎゅうにゅう やきそば ポ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 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン 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 kcal 24.7 g 22.4 g 3.3 g	
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 なら	ごはん 砂糖 はちみつ サラダ油 でん粉 ごま油	607 kcal 27.1 g 20.8 g 2.0 g	
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 グリーンピース 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 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g	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 かんこくふうにくじゃが チンゲンさいのスープ	牛乳 たまご 豚肉 大豆 豆腐	にら えのきたけ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にんじん こんにゃく チンゲンサイ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	603 kcal 22.9 g 18.4 g 2.2 g	
25水		しよくパン メープル ジャム ぎゅうにゅう にくうどん きびなごかりかりフライ(2こ) 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 kcal 20.7 g 21.2 g 2.4 g	
26木		ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(2こ) はるさめいりやさいいため しおワンタンスープ	牛乳 えび たら パラバーコン 鶏肉	玉ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲンサイ パプリカ はくさい たけのこ 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 kcal 20.2 g 20.9 g 2.0 g	
27金	○	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ささみフライ ◆まめまめサラダ	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 パプリカ 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 kcal 26.1 g 21.6 g 3.0 g	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ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

☆今月の石巻産・宮城県産の主な食材

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