



2月の予定献立表(中学校)



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	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 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ◆アーモンド入りサラダ じゃが芋とろろスープ パック小魚	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	770 kcal 31.5 g 20.9 g 2.8 g	
3火		ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き 切干大根の炒り煮 呉汁 福豆(黒糖大豆)	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 まめふき 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 まめふき サラダ油 砂糖 じゃがいも 米粉 黒糖	801 kcal 33.2 g 21.6 g 2.9 g	
4水	○	チョコレート パン 牛乳	ハートのコロケ/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	826 kcal 26.4 g 29.9 g 4.6 g	
5木		ごはん 牛乳	赤魚の生姜醤油焼き 鶏肉と大根の炒り煮 ピリ辛みそ汁	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	770 kcal 34.4 g 21.8 g 2.5 g	山下中 住吉中
6金	○	麦ごはん 牛乳	揚げちぢみ(2個) ◆もやしの中華和え マーボー豆腐	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 にら 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	835 kcal 29.7 g 25.5 g 2.2 g	
9月		ごはん 牛乳	鮭の照り焼き おからの炒り煮 根菜のごまみそ汁	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	790 kcal 37.7 g 21.3 g 3.1 g	
10火		ごはん 牛乳	白身魚フライ /パックタルタルソース ◆ほうれん草のごま和え なめこ汁	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	762 kcal 28.8 g 23.6 g 2.8 g	
11水		建国記念の日						
12木		ごはん 牛乳	煮こみおでん もやしのピリ辛炒め デコボン ☆◆納豆	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 デコボン	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 なたね油	771 kcal 30.3 g 21.7 g 3.0 g	青葉中
13金	○	ごはん かつお ふりかけ 牛乳	ハートのハンバーグマトソース 野菜ソテー 豆腐ポールスープ	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	781 kcal 28.2 g 22.5 g 2.8 g	
16月	○	大麦 ごはん 牛乳	炒めビビンバ 中華風コーンスープ 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 チンゲンサイ はるみ	ごはん 大麦 三温糖 ごま油 ごま でん粉	770 kcal 30.9 g 22.7 g 2.9 g	
17火		ごはん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き 野菜のうま煮 みそけんちん汁	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	771 kcal 33.1 g 19.6 g 3.0 g	
18水	○	背割減塩ソフトパン 牛乳	焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆いちごゼリー入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	770 kcal 29.9 g 26.0 g 4.2 g	
19木		ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き ◆りっちゃんサラダ にら玉スープ	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	770 kcal 33.1 g 24.5 g 2.6 g	
20金		ごはん 牛乳	笹かまのゆかり揚げ 里芋のそぼろあんかけ ひきな汁	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	770 kcal 28.5 g 20.6 g 3.0 g	
23月		振替休日(23日天皇誕生日)						
24火		ごはん 牛乳	にら玉のきのこあんかけ 韓国風肉じゃが チンゲン菜のスープ	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	770 kcal 27.9 g 21.4 g 2.7 g	
25水		食パン メープル ジャム 牛乳	肉うどん きびなごカリカリフライ(3個) 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	774 kcal 26.1 g 26.2 g 3.5 g	
26木		ごはん 牛乳	えびしゅうまい(3個) 春雨入り野菜炒め 塩ワントンスープ	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 ワントンの皮	797 kcal 25.1 g 25.6 g 2.7 g	
27金	○	ごはん 牛乳	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 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	869 kcal 31.1 g 25.4 g 3.8 g	

● 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・