

小学校	立町小 片平丁小 上杉山通小 通町小 荒巻小 台原小 北仙台小 荒町小
-----	---



# 2月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しよくじ けんこう かか し  
=今月の目標= 食事と健康の関わりを知ろう



仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	しょくえんそうとうりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
2	月	小げんえんソフトパン 牛乳 ★あなか+やきそば (ちゅうかめん ふたにくとやさいのあなか) もやしときゅうりのしおナムル ヨーグルト <b>旬の食材はくさい</b>	パン ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく えび うずらたまご ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが もやし きゅうり にんにく	602	24.4	20.6	2.2
3	火	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きざみこんぶとやさいのいために とうふとこまつなのみそしる グレープフルーツ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが こまつな だいこん ねぎ にんじん ごぼう グレープフルーツ	576	22.2	16.0	2.3
4	水	こめこパン 牛乳 フライドチキン ごぼうのごまドレッシングサラダ たまごスープ	パン こめこ でんぷん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	しょうが にんにく こまつな にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	558	29.3	22.0	3.3
5	木	ごはん ふりかけ 牛乳 さけのさいきょうやき つぼみなのおひたし さわにわん <b>旬の食材つぼみな</b>	ごはん ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいず のり さけ みそ ふたにく とうふ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう つぼみな こまつな もやし	537	24.4	11.8	2.0
6	金	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 さめのごまだれかけ ごもきんぴら とうふとじゃがいものみそしる よなしのかんづめ <b>旬の食材れんこん</b>	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり さめ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ こまつな しめじ にんじん ごぼう れんこん よなし	644	23.7	16.0	2.8
9	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3こくらい) グリーンサラダ キャロットポタージュ	パン ジャム パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	たまねぎ しょうが にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	657	24.5	27.0	2.4
10	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき すきやき わかめのしょうがあえ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり しょうが	669	24.9	25.1	3.0
12	木	こめこフォカッチャ 牛乳 ささみチーズフライ ペンネとツナのトマトソース コンソメスープ パインアップルのかんづめ	パン こめこ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく パインアップル	561	26.5	18.1	2.8
13	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きびなごのからあげ バンサンスー いやかん <b>旬のくだものいやかん</b>	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ふたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いやかん	612	24.1	17.2	2.0
16	月	★わかめごはん 牛乳 ふたにくのなんばんやき こうみづけ ごじる アーモンドいりごさかな	ごはん アーモンド さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かたくちいわし ふたにく だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	672	28.4	23.8	3.1
17	火	《 冬季オリンピック ~イタリア~ 》 ピザ(しょくパン ピザのぐ スライスチーズ) 牛乳 ホキフライ(ソース) ラビオリのスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	578	26.2	22.1	3.3
18	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン かんこくふうにくじゃが チヨレギサラダ(きざみのり) いちご(2こ) <b>旬のくだものいちご</b>	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく のり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり いちご	647	26.6	17.4	2.1
19	木	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ レモンドレッシングサラダ チーズスープ	パン さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり レモン	611	25.4	23.9	3.2
20	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ みそまめ あぶらふりけんちんじる	ごはん でんぷん こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう いか とうふ ふたにく だいず みそ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが	620	26.2	17.9	2.4
24	火	ごはん 牛乳 ふたにくのかりんあげ こまつなのおひたし ひきなじる デコボン <b>旬のくだものデコボン</b>	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ デコボン	662	23.6	20.0	2.4
25	水	クロワッサン(1~3ねん1こ 4~6ねん2こ) 牛乳 わふうスパゲッティ(きざみのり) かじきのバジルやき コールスロー	パン バター さとう スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう かじき ベーコン のり	にんにく にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	558	23.3	23.6	2.7
26	木	むぎごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) めんまとこんにやくのいためもの みそはるさめスープ オレンジ	おむぎごはん パンこ さとう でんぷん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん もやし いら にんにく めんま オレンジ	623	20.2	20.1	2.7
27	金	ココアパン 牛乳 ししゃもフライ(2はん・ソース) だいこんサラダ おむぎいりミネストローネ	パン パンこ でんぷん こむぎこ こめあぶら おむぎ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく だいこん きゅうり	584	21.5	24.1	3.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台市産を使用する予定の食材です。

令和6年度学校給食標語優秀賞

これおいしい 私も作って みようかな



献立名の前に★マークがついたものが、リクエスト献立です。お楽しみに!