



2月の予定献立表

=今月の目標= 食事と健康の関わりを知ろう



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	食パン はちみつ 牛乳 ビーフシチュー フライビーンズ チンゲンサイとコーンのソテー	大豆 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン はちみつ でん粉 じゃがいも	米油	820	29.7	29.1	3.4
3	火	ごはん ふりかけ 牛乳 さめのごまだれかけ 即席漬け 油ふ入りけんちん汁 洋なし缶	大豆 さめ 豆腐	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが ごぼう しめじ ねぎ だいこん きゅうり 洋なし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油ふ	ごま 米油 ごま油	736	24.6	15.7	3.0
4	水	★クロワッサン(2個) 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) 鶏肉のガーリック焼き レモンドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり	にんじん	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 スパゲッティ	バター オリーブ油 米油	780	30.0	33.3	3.3
5	木	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 きざみ昆布と野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 はっさく	かつお 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん れんこん はっさく	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	733	29.6	16.2	3.0
6	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きびなごのから揚げ パンサンスー	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	731	27.5	18.9	2.1
9	月	小米粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば (中華めん 豚肉と野菜のあんかけ) きゅうりのピリ辛漬け ヨーグルト	豚肉 えび うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	719	31.2	21.4	3.2
10	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきとツナの炒め煮 豚汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ まぐろ油づけ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ えだまめ オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	739	30.0	18.4	2.3
12	木	食パン みかんジャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) 野菜と大根のサラダ クラムチャウダー	豚肉 あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ みずな	たまねぎ マッシュルーム だいこん	パン ジャム パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油	759	31.7	24.1	3.2
13	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 さけの西京焼き 野菜のアーモンド和え のっぺい汁 デコボン	さけ みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ デコボン	ごはん でん粉 砂糖	アーモンド	732	28.9	15.7	2.2
16	月	麦ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) めんまとこんにやくのピリ辛炒め ★みど春雨スープ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく めんま	大麦 ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	782	24.4	23.9	3.1
17	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ★フライドチキン ごぼうのごまドレッシングサラダ コンソメスープ はっさく	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり とうもろこし はっさく	パン でん粉 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 ごま	784	31.3	30.9	3.6
18	水	★わかめごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き ごま酢和え さつま汁 ヨーグルト	あかうお 鶏肉 みそ	わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	745	28.9	13.3	3.7
19	木	≪ 冬季オリンピック ~イタリア~ ≫ ピザ(食パン ピザの具 スライスチーズ) 牛乳 わかさぎフリッター(3本くらい) ラビオリのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	747	28.6	29.6	3.9
20	金	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 小松菜のおひたし かきたま汁 いちご(3個)	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ いちご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	805	28.9	22.0	2.6
24	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのブルコギソースかけ 韓国風肉じゃが もやしときゅうりの塩ナムル	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ もやし きゅうり	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	754	25.5	19.1	2.6
25	水	食パン りんごジャム 牛乳 ささみチーズフライ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ グレープフルーツ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし えだまめ グレープフルーツ	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	801	33.6	26.2	3.3
26	木	≪ ひな祭り献立 ≫ ★わかめごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ なのはな入りひたし えびだんご入りすまし汁 ひなあられ	さわら 豆腐 たら えび	わかめ 牛乳	にんじん こねぎ なばな こまつな	しょうが たけのこ 乾しいたけ もやし	ごはん でん粉 砂糖 ひなあられ まめふ	米油	725	29.0	18.0	3.5
27	金	🎓 卒業祝い献立 🎓 ミルクパン 牛乳 かじきのバジル焼き コールスロー ABC マカロニスープ 卒業祝いデザート	かじき ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	※ 729	※ 29.1	※ 26.7	※ 3.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあっ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。

27日(金)は卒業祝いデザートがつけます。

※はデザート抜きの栄養価です。

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!

令和6年度学校給食標語優秀賞

見つめ合う 明日は何かな 献立表

仙台市立中学校 生徒



1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
チョコレートケーキ	78	1.4	4.6	0.1
ぶどうゼリー	51	0.1	0	0.1
さつまいもと栗のタルト	107	0.7	4.9	0
チーズタルト	147	2.2	9.3	0.2

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆