

# 2月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校  
2ブロック  
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中  
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中  
第一中

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	★旬の野菜 水菜, 大根★ 小コッペパン 牛乳 和風スパゲッティ わかさぎフリッター(3本) 水菜と大根のサラダ オレンジ 丸型チーズ(3個くらい)	まぐろ油揚げ 大豆	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん ごねぎ みずな	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖 でん粉 パン粉	米油	703	26.1	25.6	3.2
3	火	《2月3日は節分です》 ☆わかめごはん 牛乳 いわしフライ 白菜のおひたし(きざみのり) 豚汁 いり大豆	いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	わかめ 牛乳 のり	にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ はくさい もやし	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	733	28.0	18.2	3.0
4	水	《ミラ・コレティナ冬季オリンピックメニュー～ミルファンティ》 減塩ソフトパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ビーンズサラダ ミルファンティ デコボン	鶏肉 鶏卵 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし デコボン	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	オリーブ油 米油	771	35.5	25.9	2.8
5	木	ごはん 牛乳 ☆豚肉のかりん揚げ 小松菜の香味和え みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しめじ だいこん ごぼう ねぎ もやし にんにく	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	772	24.8	19.4	2.5
6	金	🌸みやぎ水産の日 荳わかめ🌸 ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 荳わかめのスープ ☆さつまいものあめがけ いよかん	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 荳わかめ	チンゲンサイ にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ いよかん	ごはん 砂糖 さつまいも でん粉	米油 ごま油 ごま	806	24.6	19.1	2.5
9	月	コッペパン 牛乳 小魚入りフライビーンズ ハヤシチュー キャロット・ラベ	大豆 牛肉	牛乳 かたくちいわし チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし レモン にんにく	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	827	33.3	30.8	3.5
10	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 五目豆腐 もやしときゅうりのピリ辛和え ヨーグルト	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ しょうが もやし きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	787	29.3	21.1	2.4
12	木	🌸卒業祝いメニュー🌸 米粉フオカッチャ 牛乳 えびフリッター(4~5個) チンゲンサイとコーンのソテー クラムチャウダー 卒業祝いデザート	えび あさり いんげんまめ ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ケーキ タルト ゼリー	米油	723	35.4 [デザートを除く]	23.2	3.7
13	金	《北海道の郷土料理を味わおう》 ★旬の果物 はっさく★ 麦ごはん 牛乳 ゼンギ わかめ入りおひたし 石狩汁 はっさく	鶏肉 さけ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ とうもろこし はっさく	大麦 ごはん でん粉	米油	722	33.6	16.2	2.1
16	月	《今シーズン初登場 おでん》 ごはん 牛乳 さばの塩焼き おでん ほうれん草のごま和え	さば 野菜入りさつまあげ うずら卵 がんもどき	牛乳 ごんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん はくさい	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	832	27.9	27.7	3.2
17	火	★旬の果物 デコボン★ 丸パン 牛乳 肉だんごのクリーム煮 ごぼうチップス デコボン	鶏肉 大豆 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ デコボン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	米油	794	30.3	26.9	2.6
18	水	《宮城県の特産品 仙臺みそを使った和え物》 ★旬の食べ物 ぶり, 雪菜★ ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのしょうが焼き 雪菜の仙臺みそ和え はっさく汁	ぶり 鶏肉 油揚げ 仙臺みそ	牛乳 のり ひとえぐさ	にんじん ゆきな ほうれん草	しょうが ごぼう だいこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 すいとん でん粉 はちみつ	777	30.4	19.4	2.6	
19	木	コッペパン 牛乳 ☆スティックコーヒー ポークビーンズ ☆フライドポテト 卵とチンゲンサイのスープ	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	米油	831	30.6	28.6	3.1
20	金	《カツカレーにして食べよう!》 麦ごはん 牛乳 ☆ヒレカツ ☆野菜カレー ☆フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく パイナップル 洋なし もも	大麦 ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油	839	24.4	19.5	2.0
24	火	★旬の果物 いよかん★ ごはん 牛乳 生揚げのごまみそかけ(3個) わかめのしょうが和え うーめん汁 いよかん	生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 乾しいたけ きゅうり しょうが いよかん	ごはん 砂糖 温麺	ごま	719	26.1	18.4	2.3
25	水	米粉パン 牛乳 ☆鶏肉の唐揚げ アーモンドコールスロー コンソメスープ 果肉入りヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	米油 アーモンド	792	38.6	28.5	3.4
26	木	ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き 五目きんぴら わかめと油揚げのみそ汁	さけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ゆず だいこん ねぎ えだまめ ごぼう たけのこ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	715	28.9	15.3	2.6
27	金	☆メロンパン 牛乳 ツナとあさりのスパゲッティ もうかさめのカレー風味揚げ 野菜サラダ(青じそドレッシング) りんご	鶏卵 さめ まぐろ油揚げ あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	パン でん粉 スパゲッティ	米油	830	31.8	28.5	3.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、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。  
◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

## 【今月の目標】

### 食事と健康の関わりを知ろう

今月も学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に🌸がついたものが目印です。今月は人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中, 住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中, 第一中のリクエストです。お楽しみに!

### ♪卒業祝いデザート♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・チョコレートケーキ	78kcal	1.4g	4.6g	0.1g
・チーズタルト	147kcal	2.2g	9.3g	0.2g
・さつまいもと栗のタルト	107kcal	0.7g	4.9g	0g
・グレープゼリー	51kcal	0.1g	0g	0.1g

栄養愛情いっぱいでおなかも心も満たされる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆