

1 フ ロ ン グ	愛宕中, 山田中, 袋原中, 郡山中, 長町中
-----------------------	----------------------------



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



仙台市太白学校給食センター

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	★2月3日は節分です★ ★旬の果物 ぼんかん★ わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) 肉みそおでん ぼんかん(1/2個) いり大豆	いわし 豚肉 みそ うずら卵 がんもどき 大豆	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たいこん ぼんかん	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	793	28.9	24.2	3.3
3	火	コッペパン 牛乳 さけのガーリック焼き パンキンサラダ(マヨネーズ) 野菜スープ 果肉入りヨーグルト	さけ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー	パン 砂糖	米油 アーモンド マヨネーズ	742	32.5	22.9	3.2
4	水	ごはん 牛乳 鶏肉のたまねぎソースかけ 呉汁 オレンジ	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たいこん 根深ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油	729	30.8	18.1	2.1
5	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 切干しいんごのサラダ うずら卵の中華スープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし 切干しいんご きゅうり とうもろこし きくらげ	ごはん 砂糖	米油 ごま油	800	29.8	26.5	2.5
6	金	☆袋原中リクエスト カレーうどん☆ ★旬の果物 いよかん★ 小減塩ソフトパン 牛乳 カレーうどん いかのたつた揚げ いよかん	いか 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ いよかん	パン でん粉 うどん	米油	718	28.1	25.6	3.3
9	月	ごはん 牛乳 さばのみそ漬け焼き れんこんサラダ 沢煮焼 ヨーグルト	さば みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが れんこん きゅうり ごぼう たいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	811	27.6	23.3	2.3
10	火	★冬季オリンピック イタリ料理★ 米粉フォカッチャ 牛乳 スティックココア チーズの豚肉巻き揚げ トマトのリゾット 豆乳クリームスープ	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン 米粉 パン粉 大麦 じゃがいも	米油 オリーブ油	793	32.8	33.6	3.6
12	木	★旬の食材 ゆきな★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりの照り焼き ゆきな入りひたし 豆腐と里芋のみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ゆきな	もやし 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油	718	26.0	16.9	2.6
13	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 豚肉と生揚げのチゲ オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかさぎ	にんじん	乾しいたけ はくさい 根深ねぎ しょうが オレンジ	ごはん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	716	23.2	20.7	1.7
16	月	☆郡山中リクエスト アーモンドと豆のキャラメルかけ☆ ★第3水曜日はみやぎ水産の日 わかめ★ コッペパン 牛乳 ハヤシチチュー わかめのサラダ アーモンドと豆のキャラメルかけ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド バター 米油 ごま油	800	28.8	31.8	3.7
17	火	ごはん 牛乳 八宝菜 えだまめ入りさつまいもコロケ グレープフルーツ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが グレープフルーツ	ごはん 米粉 さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油	827	24.9	22.8	2.4
18	水	★卒業お祝い 献立 セレブデザート★ バターロールパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ キャロットサラダ ABC マカロニスープ 卒業祝いデザート	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 米油	*	*	*	*
19	木	ごはん 焼きのり 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) すき焼き はるか	ホキ 牛肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ 根深ねぎ はるか	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	818	28.2	28.0	2.1
20	金	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ ひじきサラダ 利休汁	かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし レモン ごぼう たいこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	728	29.2	17.8	2.6
24	火	☆愛宕中リクエスト みぞラーメン☆ メロンパン 牛乳 みそラーメン 春巻き オレンジ キャンディタイプチーズ(2個)	鶏卵 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ めんま もやし にんにく オレンジ	パン 小麦粉 中華めん	米油 ごま油	787	26.3	29.6	3.7
25	水	ごはん 牛乳 さばのレモン焼き 小松菜のごま和え ひきな汁 ヨーグルト	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	レモン もやし たいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	811	28.4	25.6	3.0
26	木	☆山田中リクエスト フライドチキン☆ ★旬の果物 いちご★ 食パン りんごジャム 牛乳 フライドチキン アイリッシュチチュー いちご(2個)	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ 根深ねぎ いちご	パン ジャム 小麦粉 でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	702	33.8	22.4	3.6
27	金	☆長町中リクエスト 海藻サラダ☆ 麦ごはん 牛乳 肉だんごのカレー あおさベイクドポテト 海藻サラダ(青じそドレッシング)	鶏肉	牛乳 あおさ チーズ のり わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	大麦 ごはん じゃがいも	米油	844	25.0	25.2	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。

【18日(水) 卒業祝いデザート】*はデザート抜きの栄養価です

種類	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
ぶどうゼリー	51kcal	0.1g	0g	0.1g
さつまいもと栗のタルト	107kcal	0.7g	4.9g	0g
チーズタルト	147kcal	2.2g	9.3g	0.2g

令和6年度学校給食標語優秀賞
残さずに 空でかえそう 食缶を