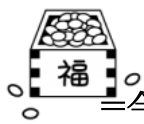


| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 2 プ ロ ン ジ | 西多賀中, 中田中, 八木山中, 富沢中 |
|-----------------------|-------------------------|



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 | 食パン みかんジャム 牛乳 豚肉のバジル焼き ビーンズサラダ ミネストローネ | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ セロリー えだまめ きゅうり とうもろこし | パン ジャム 砂糖 じゃがいも | オリーブ油 米油 | 763 | 31.3 | 28.1 | 3.4 |
| 3 | 火 | ★2月3日は部分です★ ★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 がんとどき 大豆 | わかめ 牛乳 | にんじん | しょうが だいこん 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 |
| 4 | 水 | コッペパン 牛乳 さけのガーリック焼き パンブキンサラダ(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 |
| 5 | 木 | ☆八木山中リクエスト 鶏肉のたまねぎソースかけ☆ 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 だいこん 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 |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 切干しだいこんのサラダ 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 切干しだいこん 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 |
| 9 | 月 | ★旬の果物 いはかん★ 小減塩ソフトパン 牛乳 カレーうどん いかのたつた揚げ いはかん | 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 いはかん | パン でん粉 うどん | 米油 | 718 | 28.1 | 25.6 | 3.3 |
| 10 | 火 | 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 だいこん 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 |
| 12 | 木 | ★冬季オリンピック イタリヤ料理★ 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 |
| 13 | 金 | ★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 |
| 16 | 月 | 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 |
| 17 | 火 | ★第3水曜日おみやぎ産の日 わかめ★ コッペパン 牛乳 ハヤシチュー 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 |
| 18 | 水 | 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 パン粉 さつまいも 砂糖 でん粉 | 米油 ごま油 | 827 | 24.9 | 22.8 | 2.4 |
| 19 | 木 | ★卒業祝い献立 セレクトデザート★ 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 | * 715 | * 29.4 | * 24.5 | * 3.4 |
| 20 | 金 | 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 |
| 24 | 火 | 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 だいこん 乾しいたけ | ごはん でん粉 砂糖 | 米油 ごま | 728 | 29.2 | 17.8 | 2.6 |
| 25 | 水 | ☆西多賀中・中田中・富沢中リクエスト 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 |
| 26 | 木 | 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 だいこん 根深ねぎ | ごはん 砂糖 | 米油 ごま | 811 | 28.4 | 25.6 | 3.0 |
| 27 | 金 | ☆西多賀中リクエスト 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 |

※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。

【19日(木)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