

中学校	1 フ ロ ン ク	岩切中 西山中	沖野中 幸町中	宮城野中 中野中
-----	-----------------------	------------	------------	-------------



# 2月の予定献立表

=今月の目標= 食事と健康の関わりを知らう



仙台市高砂学校給食センター

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	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 洋なしの缶詰	大豆 さめ豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ ねぎ だいこん きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 油ふ じゃがいも	米油 ごま ごま油	737	24.7	15.7	3.2
3	火	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	オリーブ油 米油	780	30.0	33.3	3.3
4	水	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
5	木	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 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	731	27.5	18.9	2.1
6	金	小米粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば (蒸し中華麺 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
9	月	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	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
10	火	食パン みかんジャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) 水菜と大根のサラダ 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 じゃがいも 砂糖	米油	759	31.7	24.1	3.2
12	木	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
13	金	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 みそ春雨スープ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく めんま	大麦 ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	782	24.4	23.9	3.1
16	月	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	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
17	火	わかめごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き ごま酢和え かきたま汁 ヨーグルト	あかうお 鶏卵 豆腐	わかめ 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ きゅうり もやし	ごはん でん粉 砂糖	ごま	728	30.5	15.8	3.8
18	水	《 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) 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 じゃがいも	米油 オリーブ油	744	28.3	28.6	3.9
19	木	《 リクエスト献立~西山中~ 》 ごはん 牛乳 ★豚肉のかりんあげ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 いちご(2個)	豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ いちご	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	778	23.3	17.2	2.3
20	金	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 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	740	23.9	18.1	2.6
24	火	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 じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	801	33.6	26.2	3.3
25	水	《 ひな祭り献立 》 わかめごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ 菜の花入りひたし 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	たけのこ 乾しいたけ もやし	ごはん ひなあられ でん粉 ふ	米油	723	28.9	18.0	3.5
26	木	🎉 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
27	金	ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ ベーコンとれんこんのソテー オレンジ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが れんこん とうもろこし オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	841	26.7	24.5	2.5

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※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。

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

きれいなもの 頑張ってみない 少しだけ

仙台市立中学校 生徒

旬の食材

れんこん はっさく  
みずな デコボン  
いちご さわら  
なのはな

26日(木)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。

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。集団資源回収などを活用しましょう☆