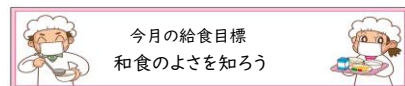


2月 給食予定献立表



実施日	日 曜	献立名	材 料 名						栄養価		
			飲用牛乳	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
1	木	ごまみそラーメン 肉まん ネーブル	豚肉 みそ	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにくしょうが 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ(水煮)	冷凍ラーメン 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ラード 白すりごま 白ねりごま	842	34.5	
2	金	【節分】 いわしのかば焼き井 おひたし 打ち豆汁	いわし 打ち豆 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	780	29.2	
5	月	ハヤシライス ミモザサラダ いちご	豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり レモン いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	819	28.3	
6	火	五目あんかけ焼きそば 華風漬け キャラメルポテト	豚肉 いか あさりむき身 うずらの卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ はくさい もやし だいこん かぶ きゅうり	むし中華めん 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま油 バター	780	28.4	
7	水	【NSペーカー】手作りレーズンパン サーモンクリームスープ マカロニのペペロンチーノ風	ベーコン 鶏肉 鮭	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ キャベツ レーズン	強力粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル バター	837	33.8	
8	木	麦ご飯 ひじきふりかけ さんが焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	粉かつお あじ 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな 大葉	長ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 こんにやく でんぶん じゃがいも	油 白ごま	724	31.2	
9	金	【初午】 五目稲荷ちらし 豚ばら大根 野菜とツナの和風サラダ ポンカン	油揚げ 鶏肉 豚肉 生揚げ ツナ	飲用牛乳	にんじん さぬさや さやいんげん	かんぴょう れんこん だいこん もやし きゅうり ポンカン	米 砂糖 こんにやく 三温糖 でんぶん	油 白ごま	805	28.5	
12	月	建 国 記 念 の 日									
13	火	五色ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 白ごまミルクゼリー	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ	飲用牛乳 生クリーム 芽ひじき 粉寒天	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 さといも 砂糖	油 バター 白ごま 白ねりごま	737	35.5	
14	水	ジャム入りエクレアパン 冬野菜のシチュー フレンチサラダ	鶏肉	飲用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ かぶ しめじ カリフラワー キャベツ きゅうり レモン あんずジャム	コッパパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	768	27.2	
15	木	クッパ ヤンニョムチキン 切干大根サラダ	鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ(水煮) 長ねぎ 切り干しだいこん きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 白ごま	821	34.2	
16	金	ガルバンゾカレー キャロットソースサラダ 不知火(デコポン)	豚肉 豚肝臓 ひよこまめ レンズ豆	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり しらぬい	米 麦 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル	799	28.6	
19	月	麦ご飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え 豚汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん レモン キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 白ねりごま	750	34.5	
20	火	【宮城県の料理】 仙台麩井 おくずかけ 果肉入りりんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ごぼう えのきたけ りんご缶 りんごジュース	米 麦 油麩 三温糖 砂糖 さといも でんぶん 温麺 白玉麩	油	775	26.7	
21	水	ツナトマスパゲッティ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ あさりむき身	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき プレーンヨーグルト	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	スパゲッティ 砂糖	油 オリーブオイル 白ごま	725	31.4	
22	木	麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 白菜のおきな漬	大豆 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ ごぼう たまねぎ はくさい もやし ゆず	米 麦 でんぶん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 白ごま	748	31.1	
23	金	天 皇 誕 生 日									
26	月	チキンライス じゃがビーンズ焼き ほうれんそうと卵のスープ いちご	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 卵	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース ホールコーン しめじ いちご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	油 バター	742	28.4	
27	火	四川豆腐丼 ワンタンサラダ アセロラゼリー	豚肉 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ(水煮) キャベツ もやし きゅうり アセロラジュース	米 麦 砂糖 でんぶん ワンタンの皮 三温糖	油 ごま油 白ごま	832	28.7	
28	水	カレーミートドッグ スコッチブロス ペンネのクリーム和え	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ 粉チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 長ねぎ かぶ	コッパパン 押麦 ペンネマカロニ	油	739	32.4	
29	木	みそ煮込みうどん ししゃもの二色揚げ(青のり・ごま) アーモンド入りサラダ	鶏肉 油揚げ ししゃも みそ ハ丁みそ	飲用牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ ホールコーン	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 白ごま アーモンド スライス	747	38.3	
◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。									2月分 一日当たりの平均	777	31.1
◎くだものは予定です。									生徒一人一回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0