



2月 こんだてよていひょう



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター < 大崎市立岩出山小学校 >

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもとになるもの)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質
しゅしょく	おかず										
1	木	むぎごはん	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース	★米 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング ハヤシルー なまクリーム	744 kcal 26.1 g 20.4 g 2.4 g		
2	金	ごはん	いわしのうめに ポテトコロコロサラダ わかめとうろふのみそしる ふくまめ	★大豆 いわし ハム 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し わかめ	にんじん	きゅうり ★だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 黒糖	マヨネーズ	714 kcal 29.0 g 29.1 g 2.6 g	
5	月	あおな ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き すきこんぶとキャベツのもの にらたまじる	ウインナー さつま揚げ 卵 豆腐 なると	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん きやいんげん にら あおな	とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきだけ	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	マヨネーズ 米油 なまクリーム	597 kcal 21.6 g 26.0 g 2.2 g	
6	火	ごはん	とりにくのごまみそ焼き ビーフンいため じゃがいものみそしる	鶏肉 ★みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ★だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖	すりごま ごま油	583 kcal 29.8 g 15.1 g 2.3 g	
7	水	ごはん	さばのしお焼き ほうれんそうのミモザあえ みそけんちんじる	さば 卵 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳	★ほうれんそう にんじん	もやし ★ねぎ ★だいこん ★はくさい	★米 じゃがいも 三温糖	ごま油 米油	647 kcal 29.5 g 23.0 g 2.2 g	
8	木	せわり コッペパン	フランクフルトのトマトソースがけ マカロニサラダ たまごスープ	フランクフルト ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー ★チンゲンサイ	きゅうり えのきだけ ★ねぎ	コッペパン マカロニ かたくり粉 三温糖	マヨネーズ	664 kcal 27.1 g 33.2 g 3.3 g	
9	金	ごもく ごはん	あんかけたまご焼き じゃがいものごもくに のっぺいじる みかん	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ グリーンピース ★だいこん ★ねぎ ★ぶなしめじ	★米 じゃがいも かたくり粉 三温糖	米油	665 kcal 25.1 g 19.3 g 2.6 g	
13	火	ごはん	あげぎょうざ(2こ) やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ だけのこ 干ししいたけ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 いりごま ごま油	695 kcal 25.1 g 27.1 g 2.6 g	
14	水	ごはん	てづくりメンチカツ だいこんのうめふうみサラダ ごめこめんのすましじる チョコっとむしパン	豚肉 ツナ かつお節 ★油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん	★だいこん きゅうり ★ねぎ 干ししいたけ たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん 小麦粉 パン粉 チョコレート ミックス粉	大豆油 米油 ドレッシング	733 kcal 25.9 g 24.5 g 2.2 g	
15	木	むぎごはん	おおさきだいのドライカレー ごっつおーべるサラダ わかめとはくさいのみそしる	★大豆 豚肉 ハム ★油揚げ ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し わかめ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし ★はくさい えのきだけ	★米 米粉めん 麦	米油 カレールー ドレッシング	662 kcal 30.4 g 21.8 g 2.6 g	
16	金	むぎごはん	モウカザメのみそカツ やみつききつねサラダ みやぎのめくみたっぶりじる	モウカザメ 鶏肉 ★油揚げ ★豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ えだまめ ★はくさい とうもろこし たまねぎ ★だいこん	★米 じゃがいも 麦 三温糖	大豆油 オリーブ油 ごま油	612 kcal 30.0 g 21.9 g 1.9 g	
20	火	ごはん	とりにくのからあげ あぶらふとやさいのたまごとし なめこじる	鶏肉 卵 ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ ★だいこん ★なめこ ★ねぎ	★米 じゃがいも あぶらふ かたくり粉 三温糖	大豆油	642 kcal 31.7 g 19.9 g 2.2 g	
21	水	ごはん	あかうおのてりやき ごぼうサラダ とんじる	赤魚 ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ すりごま 米油	628 kcal 26.6 g 23.4 g 1.9 g	
22	木	バター ロールパン	チーズハンバーグ はるさめサラダ ごめこワンタンみそスープ レモンソーダゼリー	鶏肉 卵 ハム 豚肉 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゅうり もやし ★はくさい だけのこ ★ねぎ	バターロールパン 三温糖 はるさめ 米粉わんたん ゼリー	ごま油 いりごま	778 kcal 27.7 g 30.4 g 3.8 g	
26	月	ごはん	はるまき ホイコーロー ちゅうかスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ★チンゲンサイ	キャベツ ★ねぎ だけのこ えのきだけ きくらげ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 米油	664 kcal 21.3 g 26.1 g 1.4 g	
27	火	ごはん	とりにくのてりやき きりぼしナポリタン みそスープ レモンカスタードタルト	鶏肉 豚肉 ウインナー ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	切干しだいこん たまねぎ ★はくさい だけのこ とうもろこし	★米 かたくり粉 三温糖 タルト	オリーブ油 いりごま ごま油	683 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g	
28	水	むぎごはん	かつおのフライみそソースがけ にくじゃが すいとんじる	かつお 豚肉 油揚げ なると ★みそ	牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが ★だいこん ★はくさい	★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 米油	704 kcal 28.0 g 18.6 g 2.2 g	
29	木	むぎごはん	にくシューマイ(1こ) やさいのごまふうみサラダ ちゅうかはん	鶏肉 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん ★チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	★米 かたくり粉 麦	ドレッシング ごま油	718 kcal 30.2 g 21.9 g 2.5 g	



毎日牛乳が付きます。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油あげ・大豆・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・米粉めん・米粉わんたん・えのきだけ・なめこ・しめじ・にんじん・ほうれん草・チンゲンサイ・はくさい・だいこん・にら・ねぎ



給食費口座振替日の
お知らせ

10期 2月29日(木)

残高のご確認をお願い致します。