



2月 献立予定表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター < 大崎市立岩出山中学校 >

日	曜日	献立名		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 (カのもとになるもの)		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	脂質	食塩相当量
				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				
主食	おかず												
1	木	麦ごはん	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	836 kcal 29.5 g 22.8 g 2.9 g				
2	金	ごはん	いわしの梅煮 ポテトコロコロサラダ わかめと豆腐のみそ汁 福豆	★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	886 kcal 34.6 g 33.7 g 3.2 g			
5	月	青菜 ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き すき昆布とキャベツの煮もの にらたま汁	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 さやいんげん 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	746 kcal 25.1 g 29.5 g 2.4 g			
6	火	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め じゃがいものみそ汁	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 ビーフン 三温糖	すりごま ごま油	729 kcal 35.0 g 16.7 g 2.7 g			
7	水	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のミモザ和え みそけんちん汁	さば 卵 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳	★ほうれん草 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	807 kcal 34.8 g 26.3 g 2.6 g			
8	木	せわり コッパン	フランクフルトのトマトソースがけ マカロニサラダ 卵スープ	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	コッパン マカロニ かたくり粉 三温糖	マヨネーズ	825 kcal 33.0 g 39.7 g 4.2 g			
9	金	五目ごはん	あんかけ卵焼き じゃがいもの五目煮 のっぺい汁 みかん	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ 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	741 kcal 27.8 g 21.1 g 3.2 g	和食の日		
13	火	ごはん	揚げぎょうざ(3個) 野菜の中華和え マーボー豆腐	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 干しいたけ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 いりごま ごま油	889 kcal 30.5 g 32.6 g 3.3 g			
14	水	ごはん	手作りメンチカツ 大根の梅風味サラダ 米粉めんのみすまし汁 チョコッと蒸しパン	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 干しいたけ たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん 小麦粉 卵 チョコレート ミックス粉	大豆油 米油 ドレッシング	909 kcal 31.0 g 27.8 g 2.5 g	バレンタインメニュー		
15	木	麦ごはん	大崎大豆のドライカレー ごっつおーべるサラダ わかめと白菜のみそ汁	★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 小麦粉 24.8 g	米油 カレールー ドレッシング	803 kcal 35.7 g 24.8 g 3.3 g			
16	金	麦ごはん	モウカザメの味噌カツ やみつききつねサラダ みやぎの恵みたっぷり汁	モウカザメ 鶏肉 ★油揚げ ★油揚げ 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 小麦 三温糖	大豆油 オリーブ油 ごま油	746 kcal 35.3 g 24.7 g 2.3 g	地場産給食の日		
20	火	ごはん	鶏肉のから揚げ あぶらふと野菜の卵とし なめこ汁	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	803 kcal 37.3 g 22.6 g 2.6 g			
21	水	ごはん	赤魚の照り焼き ごぼうサラダ 豚汁	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	784 kcal 31.5 g 26.7 g 2.4 g			
22	木	バター ロールパン	チーズハンバーグ 春雨サラダ 米粉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	★米 三温糖 はるさめ 米粉わんたん ゼリー	ごま油 いりごま	918 kcal 31.8 g 34.3 g 4.4 g	川渡小学校 リクエスト給食		
26	月	ごはん	春巻き ホイコーロー 中華スープ	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	793 kcal 24.5 g 27.8 g 1.8 g			
27	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干シボリタン 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	829 kcal 33.5 g 22.0 g 3.0 g			
28	水	麦ごはん	かつおのフライみそソースがけ 肉じゃが すいとん汁	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	854 kcal 33.0 g 21.0 g 2.4 g	かみかみメニュー		
29	木	麦ごはん	肉シューマイ(2個) 野菜のごま風味サラダ 中華飯	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 干しいたけ	★米 かたくり粉 小麦	ドレッシング ごま油	865 kcal 36.8 g 26.8 g 3.3 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。