



# 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<大崎市立川渡小学校>

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 (カのもとになるもの)		栄養価			
		しゅしょく	おかず	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	食塩相当量
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 わかめととうふのみそしる ふくめ	★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 麦 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 麦 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 麦 じゃがいも ビーフン 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 麦 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	干しいだけ グリーンピース ★だいこん ★ねぎ ★ぶなしめじ	★米 麦 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 マーボーとうふ	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 干しいだけ	★米 麦 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 干しいだけ たまねぎ	★米 三温糖 米粉めん 小麦粉 パン粉 チョコレート ミックスマフィン	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 麦 米粉めん 小麦	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	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 麦 じゃがいも 小麦 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 麦 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	あげパン	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	コッパン 三温糖 ゼリー グラニュー糖 はるさめ 米粉わんたん	ごま油 いりごま 大豆油	792 kcal	27.7 g	30.1 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 すりごま 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 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) やさいのごめふうみサラダ 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 干しいだけ	★米 かたくり粉 小麦	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。