



大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日 曜	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 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない 学校	
	★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質(a) 脂質(b) 食塩相当量(c)			
	★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中		
	主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)										
2 月		ごはん	テジブルコギ わかめとコーンの中華サラダ 中華たまごスープ	豚肉 ツナ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	パプリカ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ しょうが コーン きゅうり しいたけ	米 強化米 三温糖 はちみつ 片栗粉	米油 ごま ごま油 ドレッシング	592 28.8 20.2 2.6	755 35.3 23.6 3.2	
★節分献立★												
3 火		ごはん	いわしの梅煮 五目豆 まめふのすまし汁	いわし 鶏肉 大豆 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 白玉麴 緑豆はるさめ	ごま油	581 27.4 15.8 2.3	719 31.4 17.4 2.5	
4 水		ごはん	とり肉のキムチ炒め ほうれん草とよやしのナムル 米粉ワフタンのみそスープ	鶏肉 豚肉 なると みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	しょうが キムチ はくさい 緑豆もやし にんにく キャベツ たまねぎ コーン	米 強化米 米粉ワフタン	米油 ごま油 ドレッシング ごま	608 30.4 18.7 3.0	770 36.9 21.4 3.8	
5 木		ごはん	干草焼き 大根のそぼろ煮 えのき汁 ふりかけ	たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しょうが グリンピース えのきたけ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油	572 28.0 17.9 2.5	723 34.1 20.4 2.9	三本木小 三本木中
6 金		わかめごはん	メンチカツ れんこんサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ	米 強化米 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 ごま 卵不使用マヨネーズ	657 22.7 22.9 2.8	847 28.3 31.2 3.7	
9 月		ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	559 27.5 16.1 2.5	725 35.4 19.6 3.1	
★地産地消の日★												
10 火		ごはん	とり肉のごまみそ焼き 小松菜のおひたし おさきべろっこ汁	鶏肉 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが 緑豆もやし はくさい だいこん がなしめじ ねぎ	米 強化米 三温糖 米粉めん	ごま	581 32.7 14.6 2.8	735 39.5 16.4 3.4	
12 木		ごはん 麦ごはん	ポークカレー かみかみサラダ ヨーグルト	豚肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	米 押麦 強化米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま ドレッシング	707 23.4 21.3 2.5	905 28.5 25.3 3.0	
★バレンタイン献立★												
13 金		チョコチップ パン	ハートのコロケック ごま風味サラダ ハートマカロニスープ	ハム ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	チョコレートパン じゃがいも 米粉マカロニ	大豆油 ドレッシング	736 21.7 31.1 3.1	902 25.3 36.7 3.7	
16 月		ごはん	ヤンニョムチキン 焼きビーフン チンゲン菜と豆腐の中華スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ だいこん ねぎ	米 片栗粉 三温糖 強化米 ビーフン	大豆油 ごま 米油 ごま油	633 28.1 17.5 2.6	805 34.3 20.2 3.2	
17 火		ごはん	ハンバーグのオニオンソースがけ 海藻サラダ だいこんのみそ汁	鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 三温糖	米油 ごま	634 26.7 22.1 2.8	819 33.2 26.8 3.4	
18 水		ごはん	スタミナぶた丼の具 野菜のおかか和え なめこ汁	豚肉 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 無干し粉	にんじん にら	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい なめこ だいこん ねぎ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油	563 27.7 16.2 2.6	718 34.1 18.8 3.1	
19 木		ごはん	ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそけんちゃんぽん	ぶり 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	ごま 米油	570 26.7 19.3 1.6	730 32.9 22.5 1.9	三本木中
20 金		ごはん	手作りチキンカツ キラキラサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻類 チーズ	パプリカ にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース	米 強化米 小麦粉 パン粉 三温糖 米粉 じゃがいも	大豆油 ドレッシング	703 30.3 19.3 2.5	885 36.6 25.6 3.0	古川西小中
24 火		ごはん	さばのみそ煮 キャベツのごま和え とん汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 米油	621 27.8 21.0 2.0	807 35.2 25.7 2.4	
25 水		ミルクパン	オムレツのデミグラスソースがけ ツナマヨサラダ ABCマカロニスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ミルクパン 三温糖 マカロニ	米油 卵不使用マヨネーズ	676 23.8 31.3 3.2	874 29.9 39.9 4.1	A B C
26 木		ごはん	チリコンカンライスの具 オニオンスープ たまごと甘酒の蒸しケーキ	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 たまご	牛乳	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ	米 強化米 蒸しパンミックス	米油	611 27.6 17.4 1.9	780 33.3 20.0 2.4	
★大崎市産の甘酒を使用します♪												
27 金		ごはん	揚げすずかけぎょうざ (小2個・中3個) 春雨サラダ マーボー豆腐 ヨーグルト (中のみ)	ハム みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト (中のみ)	にんじん にら	きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ししいたけ	米 強化米 緑豆はるさめ 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 ごま油 米油	662 25.0 21.0 2.7	921 33.2 27.0 3.4	



・牛乳は毎日つきます



・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



・魚の小骨に注意して食べましょう



・毎月19日は「食育の日」です

よくカメ!

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 麦 みそ しょうゆ 豆腐 大豆  
油揚げ れんこん ねぎ はくさい ほうれんそう  
こまつな だいこん ふなしめじ なめこ えのきたけ  
豚肉 米粉めん 米粉ワンタン 米粉



～給食費口座振替日のお知らせ～  
10期 3月2日(月)

残高のご確認をお願いいたします。