

2月 献立予定表

令和7年度

日 曜	献立名 ★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。 ★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。	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 (エネルギーのものになるもの)		栄養価		給食の ない 学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		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・穀実	小	中		
2月	ごはん おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	豚肉 豆腐	ツナ たまご	牛乳 わかめ	ハブリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キヤベツ しいだけ	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	
3火	ごはん ★部分献立★ いわしの梅煮 五目豆 まめふのすまし汁 福豆	いわし 鶏肉 大豆 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えのきだけ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 白玉麩 綠豆はるさめ	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 ほうれん草ともやしのナムル 米粉ワンタンのみそスープ	鶏肉 豚肉 なると みそ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	しょうが 牛ムチ 緑豆もやし だいもやし ねぎ にんにく キヤベツ コーン	米 強化米 米粉ワンタン	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 ちくさや 牛草焼き 大根のそぼろ煮 えのき汁 ぶりかけ	たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しおり グリーンピース えのきだけ 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 じゃがいものみぞ汁	鶏肉 ソーサー 豆腐	油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん キヤベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ	米 強化米 大豆油 じゃがいも パン粉 小麦粉	657 22.7 24.9 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 えのきと白菜のみぞ汁	ほっけ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきだけ はくさい ねぎ	米 ジャガイモ こんにゃく 三温糖	米油	559 27.5 16.1 2.5	725 35.4 19.6 3.1		
10火	ごはん ★地場産給食の日★ とり肉のごまみそ焼き 小松菜のおひたし おおさきべっこ汁	鶏肉 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 緑豆もやし はくさい だいこん ぶなしめじ 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	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 こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり キヤベツ	米 押麦 強化米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま ごま油	707 23.4 21.3 2.5	905 28.5 25.3 3.0		
13金	チョコチップ パン ハートのコロッケ 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 キヤベツ きゅうり だいこん たまねぎ	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 ヤンニヨムチキン 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 ビーマン チンゲンサイ	にんにく キヤベツ きゅうり だいこん たまねぎ	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 ハーブのオニオンソースかけ 海藻サラダ だいこんのみぞ汁	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 こまつな	にんにく たまねぎ キヤベツ だいこん きゅうり 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 スタミナ弁当の具 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 煮干し粉	にんじん にら	にんにく たまねぎ きゅうり 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 五百きんぴら みそけんちん汁	ぶり 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たいこん 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 海藻種 チーズ	パブリカ 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 22.6 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 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 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かけ 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 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	パブリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ えのきだけ	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		
27金	ごはん 揚げすきかけきょうざ (小2箇・中3箇) 春雨サラダ マーボードウフ ヨーグルト	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 キヤベツ たまねぎ ねぎ にんにく しあだけ	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		

大崎市産の甘酒を使用します♪

- 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

～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 ぶなしめじ なめこ えのきだけ
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。