



2月 たのしい給食



令和7年度

大崎市田尻学校給食センター マザースキッチンだじり

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群 魚介・肉類・大豆大豆製品	2群 乳類・鶏類・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂類 種実類	食塩相当量 (g)		
小	中											
2	月	麦ご飯	豚丼の具 わかめとツナのサラダ ひきな汁	豚肉、ツナ 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し	こねぎ にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし だいこん、ねぎ	米、大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米油、ごま ドレッシング	592 29.1 17.5 2.4	756 35.7 20.5 3.1	
3	火	ゆかり ご飯	いわしのごまみそ煮 豚肉と大根の煮物 春雨のすまし汁 福豆	いわしの ごまみそ煮 豚肉、なると 福豆	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい、ぶなしめじ ねぎ、干し椎茸 だいこん	米、大麦 こんにゃく 三温糖、春雨	米油	561 23.9 14.8 2.3	703 28.7 16.8 3.2	
4	水	ご飯	豆腐ハンバーグのおろしあんかけ 野菜のごま和え にらたま汁	豆腐ハン バーグ かつお節 ちくわ、たまご 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん、にら	キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ だいこん	米、三温糖 片栗粉	ごま	597 25.9 21.9 2.6	755 31.3 25.4 3.1	
5	木	麦ご飯	白身魚フライ・バックソース 春雨のピリ辛炒め たけのこの中華スープ オレンジ	白身魚フライ 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、ねぎ、きくらげ たけのこ、しいたけ オレンジ	米、大麦、春雨 三温糖	大豆油、米油 ごま油	587 21.9 19.6 2.5	729 25.9 21.6 3.1	
6	金	麦ご飯	オムレツのトマトソースがけ スパゲッティサラダ 白菜のスープ	オムレツ、ハム ウィンナー	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー チンゲンサイ	とうもろこし、きゅうり はくさい、たまねぎ ぶなしめじ	米、大麦、三温糖 スパゲッティ	ドレッシング	577 19.2 21.7 2.3	721 22.6 25.1 3.0	
9	月	ご飯	古川北中学校のリクエスト給食 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 いちごヨーグルト	鶏肉、ハム 木綿豆腐 豚肉、みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり、もやし きくらげ、ごぼう だいこん、ぶなしめじ ねぎ、はくさい	米、片栗粉 春雨、三温糖 さといも	大豆油、ごま油 ごま、米油	662 31.0 20.2 2.0	839 37.2 23.4 2.8	
10	火	麦ご飯	肉しゅうまい(小2個/中3個) ビーフンソテー わかめとさつま揚げのスープ	肉しゅうまい 豚肉、木綿豆腐、さ つま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ もやし、えのきたけ しいたけ、ねぎ	米、大麦 ビーフン	ごま油	563 21.2 19.3 2.2	681 23.8 20.6 2.6	古北小 田尻小 古北中
12	木	減塩 ソフト パン	ハートのコロッケ・バックソース フレンチサラダ クリームシチュー チョコプリン	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ、きゅうり とうもろこし たまねぎ、ぶなしめじ	減塩ソフトパン コロッケ じゃがいも チョコプリン	大豆油、米油 ドレッシング	720 23.1 31.3 2.3	906 28.5 38.3 3.0	
13	金	麦ご飯	鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 野菜のカレースープ	鶏肉、ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	りんご、きゅうり とうもろこし キャベツ、たまねぎ だいこん、ぶなしめじ	米、大麦 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 卵不使用 マヨネーズ ドレッシング	584 27.5 19.0 1.8	737 33.0 22.1 2.5	大貫小
16	月	麦ご飯	厚焼たまごのそぼろあんかけ ツナじゃが 油麩のみそ汁 おかかふりかけ	厚焼き卵、豚肉 ツナ、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ、えだまめ とうもろこし、だいこん ねぎ、はくさい えのきたけ	米、大麦、三温糖 片栗粉 じゃがいも 油麩	米油	568 24.7 16.9 2.6	709 29.7 19.1 3.1	
17	火	麦ご飯	チキンカレー ブロッコリーのソテー みかんゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、りんご キャベツ、とうもろこし ぶなしめじ	米、大麦 じゃがいも みかんゼリー	米油	662 21.5 18.9 2.6	837 25.9 22.1 3.3	
18	水	麦ご飯	かつおカツ・バックソース 切干大根サラダ みそワナタンスープ	かつおカツ ツナ、豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	切干し、だいこん、きゅうり もやし、とうもろこし はくさい、たまねぎ ねぎ、しいたけ	米、大麦 ワナタン	大豆油 卵不使用 マヨネーズ 米油、ごま油	617 21.5 24.1 2.5	794 26.9 29.1 3.0	田尻小
19	木	わかめ ご飯	赤魚の塩こうじ焼き 厚揚げのみそ煮 おおさきべろっこ汁	赤魚、豚肉 生揚げ、みそ 鶏肉、油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ、はくさい だいこん、ねぎ	米、大麦、三温糖 片栗粉 米粉めん	米油	577 28.0 17.2 2.2	734 34.4 19.9 3.1	
20	金	麦ご飯	五目野菜肉だんご(小2個/中3個) 野菜の中華和え ごまキムチ汁	肉団子、鶏肉 豚肉、木綿豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん、にら	きゅうり、もやし とうもろこし、はくさい だいこん、ねぎ	米、大麦 三温糖 じゃがいも	ごま油、米油 ごま	530 22.5 15.8 2.5	701 28.7 18.7 3.1	沼部小
24	火	麦ご飯	ちくわの磯部揚げ カレー肉じゃが 小松菜のみそ汁 のりの佃煮	ちくわ、天ぷら 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 煮干し のり佃煮	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ、だいこん ぶなしめじ、ねぎ	米、大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大豆油、米油	572 25.0 18.1 2.5	745 31.4 21.8 3.2	古北小
25	水	麦ご飯	すずかけぎょうざ(小2個/中3個) ナムル マーボー豆腐	ぎょうざ、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳	ごまつな にんじん、にら	もやし、とうもろこし ねぎ、たまねぎ、たけのこ 干し椎茸	米、大麦、三温糖 片栗粉	ごま油、ごま 米油	611 24.6 20.9 3.0	792 30.5 25.8 3.5	
26	木	ミルク パン	チリコンカン ブロッコリーのごまサラダ ポトフ ミニりんごゼリー	大豆、豚肉、ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ、パセリ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、とうもろこし かぶ	ミルクパン じゃがいも りんごゼリー	米油、 ごまドレッシング	575 27.2 22.7 2.4	745 34.2 28.2 3.2	
27	金	麦ご飯	バジルみそチキン ひじきのサラダ いもだんご汁	鶏肉、みそ ハム、豚肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり えだまめ、とうもろこし だいこん、ごぼう、ねぎ	米、大麦 三温糖 いもだんご	米油、ごま	561 27.5 25.0 2.4	724 33.7 29.6 2.7	

〇2月の地場産食材〇

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー
大豆・豆腐・油揚げ・ねぎ・だいこん・しめじ
しいたけ・干しいたけ・白菜・れんこん
さつま芋

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日のお知らせ

8期 2月2日(月)

★残高のご確認をお願い致します★



大崎市田尻学校給食センター
だじりマザースキッチン