



2月 予定献立表



令和6年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

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		
				主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をとる 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)	
		1群	2群			3群	4群	5群	6群	脂質 (g)				
		魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・乳類 小魚類			緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・キノコ	穀類・いも類 豆類	油脂類 植物油	食塩相当量 (g)	小		中	
3	月	 ごはん	いわしの梅煮 五目豆 じゃがいものみそ汁 節分デザート	節分給食 かみかみメニュー	いわしのうめにとりきにく ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう ごぼう ごぼう ごぼう	にんじん	ごぼう えのきだけ ねぎ	ごめ ダイスこんにゃく さんおんとう じゃがいも	ごめあぶら	589 25.1 17.9 2.2	721 30.3 17.9 2.8		
4	火	ナン	ドライカレー れんこんサラダ わかめとたまごのスープ ヨーグルト	かみかみメニュー		ふたひきにく レリスめ たまご たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ れんこん ごぼう・きゅうり コーン・もやし えのきだけ	ナン じゃがいも にんじん さんおんとう	ごめあぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ	630 28.7 28.6 2.7	836 34.8 34.6 3.8	
5	水	麦ごはん	味噌汁 五目卵焼き ひじきの炒り煮 とりだんご汁 くだもの (小)			たまごやき あさりあげ たまご たまご	ぎゅうにゅう あじうりのり めひじき	にんじん	だいずもやし ごぼう・えだまめ えのきだけ はくさい きくらげ・ねぎ しらぬい (小)	ごめ おしむぎ いとこんにゃく さんおんとう	ごめあぶら	650 26.5 24.2 2.0	793 32.2 28.2 2.5	
6	木	ごはん	タンダーリーチキン キャラメルポテト あさりとはくさいのスープ			とりむねにく あさり たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん	にんにく・しょうが はくさい たまねぎ	ごめ すりまいも しょうはくとう	だいずあぶら ゆうえんバター	612 23.5 20.5 1.6	752 27.9 23.0 2.0	鹿島台小
7	金	ごはん	世かまの磯辺揚げ おから炒り なめこ汁 くだもの (中)			ささかまぼこ とりききく あおき あおき たまご	ぎゅうにゅう あおき たまご たまご	にんじん	ごぼう ほししいたけ ごぼう・えだまめ えのきだけ・なめこ だいこん しらぬい (中)	ごめ さんおんとう いとこんにゃく さんおんとう	だいずあぶら ごめあぶら	540 22.4 17.1 2.1	695 27.4 19.5 2.6	歌玉小 松山小
10	月	ごはん	彩りそぼろ 小松菜のおかかあえ さといものどん汁			とりききく あおき かおあし ふたもちにく たまご	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん	しょうが ほししいたけ コーン・えだまめ もやし キャベツ だいこん・ねぎ	ごめ さんおんとう しょうはくとう うすいも きんこんやく	ごめあぶら	595 28.5 18.7 2.1	740 34.8 21.8 2.5	松山中
12	水	ごはん	ほっけの塩焼き 油ふ肉じゃが 豆腐のみそ汁 ミルメークココア			ほっけ ふたもちにく あさり あさり	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん	たまねぎ ふたぬめ だいこん はくさい ねぎ	ごめ じゃがいも いとこんにゃく さんおんとう あぶら	ごめあぶら	577 28.4 14.6 2.0	706 34.4 16.3 2.5	
13	木	ごはん	とり肉のくわ焼き キャベツの昆布あえ 塩こうじ鍋 バレンタインデザート	バレンタイン給食 かみかみメニュー		とりもちにく たまご なめこ げんえんみそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし キャベツ コーン はくさい ふたぬめ ねぎ	ごめ しょうはくとう はくきりこ ごめらんたん さんおんとう	しょくぶつあぶら すりごま	656 31.9 18.5 2.2	802 38.0 21.0 2.8	
14	金	麦ごはん	すずかけしゅうまい (小2・中3)			すずかけしゅうまい ふたひきにく レリス たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ にんにく・しょうが たまご ほししいたけ	ごめ おしむぎ はるさめ しょうはくとう さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら	644 26.5 19.6 1.8	840 33.6 24.5 2.4	
17	月	麦ごはん	ビビンバの具の肉炒め ビビンバの具のナムル 米粉めんのみそスープ			ふたもちにく ふたもちにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ げんぬめ にんにく・しょうが ごぼう・もやし だいこん・コーン たまねぎ	ごめ おしむぎ さんおんとう はるさめ しょうはくとう ごめこん	ごまあぶら すりごま ごま	644 31.2 21.0 2.4	807 38.2 25.0 2.8	
18	火	ごはん	ハンバーグ ごぼうサラダ マカロニスープ	かみかみメニュー		ハンバーグ ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	ココアパン (小) ごめらんたん (中) さんおんとう マカロニ	すりごま ノンエッグマヨネーズ	725 24.0 24.0 2.9	831 31.9 36.9 3.1	
19	水	ごはん	宮城県産銀さけフライ やみつききつねサラダ 冬のうまみたっぷり大崎みそシチュー	地場産給食		さけフライ あさりあげ ごぼう ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ はくさい	ごめ しょうはくとう じゃがいも ごめ	だいずあぶら すりごま ごめあぶら	726 30.0 27.2 1.9	890 35.8 31.9 2.5	
20	木	麦ごはん	ハヤシシチュー かいそうツナサラダ 豆乳プリン	お話し給食 かみかみメニュー		ぎゅうもちにく レリスめ ツナみそ	ぎゅうにゅう わかめ ごぼう ごぼう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごめ おしむぎ じゃがいも ごめ	ごめあぶら	641 23.9 19.5 2.3	798 29.0 22.8 2.9	
21	金	ごはん	さばのカレー煮 五目きんぴら さつま汁 いちご (中)	かみかみメニュー		さばわらうカレー あさりあげ ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん ごぼう いちご (中)	ごめ いとこんにゃく さんおんとう すりまいも ダイスこんにゃく	ごめあぶら	655 24.6 23.3 2.5	840 30.1 27.7 3.6	
25	火	麦ごはん	ふたの具 春立菜のごまあえ わかめのみそ汁	かみかみメニュー		ふたもちにく ごぼう ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう ごぼう ごぼう	にんじん	たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが えのきだけ・ねぎ	ごめ おしむぎ つきこんにゃく さんおんとう はるさめ じゃがいも	ごめあぶら すりごま	611 29.3 17.7 2.0	770 35.6 20.7 2.8	
26	水	ごはん	さわらの梅みそ焼き さといものバター煮 切干大根のひきなす いちご (小)			さわら ごぼう ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん だいずもやし ねぎ・いちご (小)	ごめ さんおんとう	ゆうえんバター	563 25.8 16.4 2.3	689 30.7 19.0 2.7	
27	木	古代米 ごはん	チキンカレー りゅっちゃんサラダ お祝いデザート (中) ミニゼリー (小)	かみかみメニュー		とりむねにく レリスめ コーン ごぼう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ごぼう	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごめ だいまい じゃがいも しょうはくとう	ごめあぶら	675 23.3 21.9 2.0	882 29.2 26.8 2.9	
28	金	ごはん	みそとんかつ すき昆布の煮物 油ふのみそ汁 いよかんゼリー	春の応援給食 かみかみメニュー		ふたローズカツ ごぼう ごぼう	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん	だいずもやし れんこん えだまめ だいこん ふたぬめ・ねぎ	ごめ いとこんにゃく さんおんとう ごめあぶら	だいずあぶら ごめあぶら	627 23.3 21.3 2.3	767 27.8 24.8 3.1	



牛乳は、毎日つきます



魚の小骨に注意して食べましょう



強化米入りのごはんの日があります

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

★ 今月の地場産品 ★ (地域の食材がたっぷりです)

【大崎市産】

米・大豆・米粉ワフタン・米粉めん・れんこん・春立菜・長ねぎ・ぶなしめじ・みそ・しょうゆ

【宮城県産】

牛乳・麦・豆腐・えだまめ・しょうゆ・みそ・こんにゃく・きくらげ・ハム・ベーコン・銀鮭・えのき・なめこ
とり肉・豚肉・牛肉・長ねぎ・みずな・レタス・おから

給食費口座振替日のお知らせ

第10期 2月28日(金)

残高のご確認をお願いします

