

# 2月予定献立表

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

令和7年度

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 赤のながま		からだの調子をととのえる 緑のながま		熱や力のものになる 黄のながま					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		主食	魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・葉類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 他のごく果物	穀類・いち類 砂糖類	油脂類 種実類	小	中		
2	月	キムチ ごはん	かぼちゃチーズフライ ごま風味サラダ もやし汁	ふたものにく とりささみ とりひきにく みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きぬさや	しうが きゅうり キャベツ・にんにく まねぎ・もやし コーン	こめ じゃがいも	ごまあぶら だいすあぶら ごまドレッシング ごめあぶら こま すりごま	665 253 224 2.9	763 292 259 3.2	
3	火	ごはん	いわしの梅煮 鶏と大豆のてり煮 すいとん汁・いよかん	魚 節分給食 かみかみメニュー	とりむねにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ こう いよかん	こめ さんおんとう すいとん	646 31.0 17.7 1.9	785 37.1 20.3 2.3	
4	水	ごはん	ドライカレー キャベツとれんこんのシャキシャキサラダ 卵スープ	ふたひきにく ふたひし レンズまめ だいす だいす ささみ たまご・とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チングンサイ	にんにく・たまねぎ キャベツ・もやし れんこん えだまめ えのきだけ ねぎ	こめ こめこ じょうはくとう かたくりこ	ごめあぶら ノンエッグマヨ ネース	641 284 24.2 2.4	763 292 259 3.2	
5	木	ごはん	赤魚の竜田揚げ 切干大根のオイスターソース炒め ごま入り moyashi-soup	あかうお ぶたものにく とりひきにく みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	きりほし もやし たまねぎ コーン	こめ さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら ごめあぶら ごまあぶら すりごま	602 25.7 20.1 1.8	811 37.5 20.4 2.3	
6	金	ごはん	だししゃくにく 男爵肉じゃがコロッケ きんぴらごぼう ちゃんこ鍋	ぶたものにく あらあげ とりむねにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えのきだけ ねぎ はくさい ねぎ	こめ かじり いとんにゃく さんおんとう はるさめ	ごめあぶら ごま	666 24.6 21.6 1.9	763 31.1 23.4 2.2	
9	月	ごはん	ちゅうかはん 中華飯の具 かいそうサラダ りんごゼリー	ぶたバラにく いか むきえび うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ あかヒーマン	たまねぎ たけのこ はくもり えだまめ じょうが キャベツ・きゅうり だいこん	こめ おしむぎ かたくりこ	ごまあぶら	615 23.7 18.3 2.6	767 28.2 21.4 3.2	
10	火	チーズパン	ハニーチキン マカロニサラダ ポトフ	とりものにく けんえんみそ ワインソース セージ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・じょうが キャベツ・きゅうり コーン たまねぎ はくさい だいこん	チーズパン はちみつ マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネース フレッシュドレッシング	688 30.6 32.7 3.7	871 37.2 40.7 4.7	
12	木	ごはん	ハンバーグトマトデミソース 青じそさっぱりサラダ かきたま汁・バレンタインハートプリン	ハンバーグ ツナみず たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さんおんとう じかがいも かたくりこ		664 26.6 20.8 2.2	832 32.6 24.3 2.5	
13	金	ごはん	揚げにしんのみぞソースかけ さき昆布の煮物 さつま汁	にしん みそ あらあげ とりむねにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	じょうが だいす ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ いとんにゃく さまいも つきこんにゃく	だいすあぶら こま ごめあぶら	651 25.0 23.6 1.8	821 30.8 26.7 2.2	
16	月	ごはん	あんかけ卵焼き 豚バラ大根 じゃがいものみぞ汁	あつやきたまご ぶたバラにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ほしご	にんじん さやいんげん	だいこん にんにく じょうが たまねぎ ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ いたこんにゃく じょうはくとう じゃがいも	ごめあぶら	636 24.4 23.5 2.3	800 29.2 27.4 2.9	
17	火	ごはん	揚げ餃子(小2個・中3個) はるさめサラダ 下伊場野小学校リクエスト給食 A B C マカロニスープ	ロースハム とりむねにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし だいこん たまねぎ セロリ	こめ はるさめ じょうはくとう A B C マカロニ	ごめあぶら ごま ごめあぶら	632 21.4 19.9 1.8	815 26.4 23.9 2.3	
18	水	ごはん	もぎ あじの塩こうじ焼き 厚揚げのみぞ煮 大崎べろっこ汁 カップデザート	あじの塩こうじ焼き 厚揚げのみぞ煮 大崎べろっこ汁 カップデザート	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たけのこ だいこん はくさい ふなしじ ねぎ	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう かたくりこ ごめめん	ごめあぶら	679 28.7 25.0 2.1	826 34.4 27.2 2.6	
19	木	ごはん	ソースカツ ピーフォン炒め はくさいスープ・すりおろしミニりんごゼリー	ぶたロースカツ ぶたものにく とうふ あらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	じょうが たまねぎ ほしのじ はくさい だいこん えのきだけ	こめ じょうはくとう ピーフォン	だいすあぶら ごめあぶら	656 24.4 20.7 2.5	836 29.7 24.5 3.0	
20	金	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 中華風なめこ汁	とりものにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく だいす もやし なめこ ねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら ごま ごめあぶら ごまドレッシング	625 29.5 19.9 2.6	789 35.9 23.2 3.4	
24	火	パター ロール パン	チーズオムレツ 鶏肉とベジのトマト煮 あさりのスープ	チーズオムレツ とりものにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ	たまねぎ マッシュルーム だいこん はくさい	パターロールパン ベジマカロニ じゃがいも	オリーブオイル	644 28.0 24.1 3.2	836 35.5 30.9 4.0	
25	水	ごはん	ささみフライBBQソース ごぼうサラダ みそスープ	ささみフライ みぞ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり もやし はくさい ねぎ	こめ さんおんとう じかがいも	だいすあぶら すりごま ノンエッグマヨ ネース ごま ごめあぶら	689 28.3 27.3 2.2	846 31.3 31.0 2.6	
26	木	ごはん	さばの塩焼き カレー肉じゃが はくさいのみぞ汁	さば ぶたものにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ほしご	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい ねぎ えのきだけ	こめ つきこんにゃく じかがいも さんおんとう	ごめあぶら	620 30.8 21.1 1.7	782 38.1 24.9 2.0	
27	金	ごはん	カツカレー 応援給食 キャベツの昆布あえ フレンドヨーグルト	カツカレー 応援給食 キャベツの昆布あえ フレンドヨーグルト	ふたロースカツ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	じょうが・にんにく たまねぎ・りんご キャベツ もやし きゅうり	こめ おしむぎ じゃがいも	だいすあぶら ごめあぶら ごまあぶら	773 24.1 27.0 3.7	945 28.6 31.8 4.6

※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。



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米入りごはんの日があります

### ★今月の地場産品★

【大崎市産】  
米みそ れんこん 米粉めん しょうゆ  
【宮城県産】  
牛乳 豆みそ バン 脇肉 どうふ 卵 えのきだけ ぶなしめじ わかめ  
なめこ ウインナー ハム 小松菜 チングン菜 ねぎ



### 給食費口座振替日のお知らせ

第10期 令和8年3月2日(月)  
残高のご確認をお願いします