

2月予定献立表

令和7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
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの臓子をとのえる 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)		
				1 群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2 群 乳類・乳類 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 植物油類	小	中	
		主食	おかず							食量相当量 (g)		
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	ふたももにく とりさき とりひきにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きぬさや	しょうが はくさい きゅうり キャベツ・にんにく たまねぎ・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 ごまあぶら ごま すりごま	665 25.3 22.4 2.9	763 29.2 25.9 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 <div><div>節分給食</div><div>かみかみメニュー</div><div></div></div>	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 ごぼう いよかん	こめ さんおんとう すいとん	ごまあぶら	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 <div>かみかみメニュー</div>	ふたひきにく ふたしパー れんこん だいたす とりさき たまご・とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	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 しょうはくとう かたくりこ	ごまあぶら ノンエッグマヨ ネース	641 28.4 24.2 2.4	763 29.2 25.9 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 ごま入りもやしスープ <div>かみかみメニュー</div>	あかうお ふたももにく とりひきにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	きりぼしだいこん 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 ごまあぶら ごまあぶら ごま すりごま	602 25.7 20.1 1.8	811 37.5 20.4 2.3	鹿島台小
6	金	ごはん	男爵肉じゃがコロッケ きんぴらごぼう ちゃんこ鍋 <div>かみかみメニュー</div>	ふたももにく あかうお 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 ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ おしむぎ いとこんにゃく さんおんとう はるさめ	ごまあぶら ごま	666 24.6 21.6 1.9	763 31.1 23.4 2.2	敷島小 松山小
9	月	ごはん	中華飯の具 かいそうサラダ りんごゼリー <div>かみかみメニュー</div>	ふたバラにく いか むきえび うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ あかヒューマン	たまねぎ だいのこ はくさい ほししいたけ しょうが 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	松山中
10	火	チーズ パン	ハニートチキン マカロニサラダ ポトフ <div>かみかみメニュー</div>	とりももにく げんえんみそ ウィンナーソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが 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 フレンチドレ 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 <div>バレンタイン給食</div>	ハンバーグ ツツみず 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 じゃがいも かたくりこ		664 26.6 20.8 2.2	832 32.6 24.3 2.5	
13	金	ごはん	揚げにしんのみそソースがけ すき昆布の煮物 さつま汁 <div>かみかみメニュー</div>	にしん みそ あぶらあげ とりむねにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ざやいんげん	しょうが だいすもやし ごぼう つぎまひも つきこんにゃく	こめ さんおんとう かたくりこ いとこんにゃく さんおんとう きんぎょ つきこんにゃく	だいすあぶら ごま ごまあぶら	651 25.0 23.6 1.8	821 30.8 26.7 2.2	鹿島台中
16	月	ごはん	あんかけ卵焼き 豚バラ大根 じゃがいものみそ汁	あつやきたまご ふたはらにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん ざやいんげん	だいこん にんにく しょうが 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 しょうはくとう じゃがいも	ごまあぶら	636 24.4 23.5 2.3	800 29.2 27.4 2.9	下伊達野小
17	火	ごはん	揚げ餃子(小2個・中3個) はるさめサラダ ABCマカロニスープ <div>下伊達野小学校リクエスト給食</div>	ローズハム 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 しょうはくとう ABCマカロニ	ごまあぶら ごまあぶら	632 21.4 19.9 1.8	815 26.4 23.9 2.3	
18	水	ごはん	あじの塩こうじ焼き 厚揚げのみそ煮 大崎べろっこ汁 カップデザート <div>地場産給食(大崎べろっこ汁)</div>	あじ・なまあげ ふたひきにく げんえんみそ とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ざやいんげん にんじん	だいのこ だいこん はくさい ふなしめじ ねぎ	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう かたくりこ こめこめ	ごまあぶら	679 28.7 25.0 2.1	826 34.4 27.2 2.6	
19	木	ごはん	ソースカツ ピーマン炒め はくさいスープ・すりおろしミニりんごゼリー <div>かみかみメニュー</div>	ふたローズカツ ふたももにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん えのきだけ	こめ しょうはくとう ピーマン	だいすあぶら ごまあぶら	656 24.4 20.7 2.5	836 29.7 24.5 3.0	鹿島台中
20	金	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 中華風なめこ汁 <div>かみかみメニュー</div>	とりももにく 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 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 ごまあぶら ごまドレッシング	625 29.5 19.9 2.6	789 35.9 23.2 3.4	
24	火	バター ロール パン	チーズオムレツ 鶏肉とパンネのトマト煮 あさりのスープ	チーズオムレツ とりももにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム だいこん はくさい	バターロールパン ペンネマカロニ 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 <div>かみかみメニュー</div>	ささみフライ ふたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり コーン はくさい ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら すりごま ノンエッグマヨ ネース ごま ごまあぶら	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 はくさいのみそ汁 <div>応援給食</div>	さば ふたももにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほしこ	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 つぎこんにゃく じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら	620 30.8 21.1 1.7	782 38.1 24.9 2.0	
27	金	ごはん	カツカレー キャベツの昆布あえ フレンドヨーグルト <div>かみかみメニュー</div>	ふたローズカツ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・りんご キャベツ もやし きゅうり コーン	こめ おしむぎ じゃがいも	だいすあぶら ごまあぶら 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 麦 みそ パン 豚肉 とうふ 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 チンゲン菜 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