



2月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	月	【節分献立】 ソフト背割りパン ウィンナー スープカレー ケチャップ 節分黒糖大豆 <small>今年の節分は2月2日</small>	牛乳 大豆 ウィンナー 鶏肉 うずら卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン	パン ジャがいも 油	833	32	37	3.4
2	火	(1・2年生のみ給食) ごはん 中華風きんぴら 八宝菜 みかん	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん ごぼう 白菜 玉ねぎ もやし 椎茸 さやえんどう みかん	ごはん ごま てん粉 ごま油 油 上白糖	814	35	19	2.1
3	水	【1年2組&2年2組リクエスト】 ★揚げパン★ いかとホタテのマリネ ミネストローネ	牛乳 いか ほたて ベーコン 大豆	玉ねぎ きゅうり トマト にんじん キャベツ セロリ パセリ 赤ピーマン レモン果汁	パン ジャがいも アーモンド 三温糖 上白糖 オリーブ油	840	31	35	3.2
4	木	(1・2年生のみ給食) ごはん そぼろ丼 みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 卵	玉ねぎ にんじん 椎茸 ほうれん草 ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん ジャがいも 上白糖 ゼリー	820	30	20	2.5
5	金	焼きそば ピザまん 中華卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ あおのり チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 青ピーマン	中華麺 小麦粉 でん粉 ごま油 油	703	29	29	5.2
8	月	【県産食材の日】 ごはん 黒毛和牛のすき焼き煮 笹かまぼこのごま酢和え のり佃煮	牛乳 牛肉 焼き豆腐 笹かまぼこ のり	白菜 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり えのき 椎茸	ごはん ごま 油 上白糖	899	35	30	2.7
9	火	米粉玄米ハニーパン ポテトのバジルソテー 白菜のクリームスープ チョコクリームたい焼き	牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク	アスパラガス 白菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン ジャがいも 油 オリーブ油 たい焼き	809	31	32	3.3
10	水	🍰🍷🍞🍌 1・2年生お弁当の日 (3年生定期考査4時間)							
11	木	🇯🇵 建国記念の日							
12	金	【2年2組&3年1組リクエスト】 ★巻き寿司(2個)★ ★みそラーメン(麺・スープ)★ ハートのチョコプリン	牛乳 豚肉 なんと	玉ねぎ もやし にんじん キャベツ 長ネギ とうもろこし	麺 ごはん 油 ごま油 プリン	801	27	21	4
15	月	横割り丸パン クラムチャウダー ハンバーグデミソース コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 いか あさり スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パン ジャがいも 油 上白糖	825	33	28	4.3
16	火	【若葉青葉教室リクエスト】 ★お米のムース★ ごはん ぶり大根 油麩の味噌汁 蒲戸産味付け海苔	牛乳 ぶり 豆腐 のり	大根 にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが	ごはん 油麩 ジャがいも 上白糖 ムース	760	25	17	2.3
17	水	米粉パン たらのイタリアン ラビオリスープ 洋梨のタルト	牛乳 たら ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト にんじん	パン でん粉 小麦粉 油 オリーブ油 上白糖 タルト	857	36	35	3
18	木	ごはん チャプチェ トックいり豆もやしスープ ぼんかん	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん たら 大豆もやし 長ねぎ 椎茸 ぼんかん	ごはん 春雨 トック ごま ごま油 油	861	26	24	2.4
19	金	ごはん ポークカレー 早採りわかめのサラダ 仙台いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 笹かまぼこ わかめ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし	ごはん ジャがいも 油	866	28	22	4
22	月	ごはん 鮭のオーロラソース煮 鶏団子汁 しそふりかけ	牛乳 まぐろ 鶏団子 鶏肉 凍り豆腐 なんと	大根 にんじん ごぼう せり	ごはん 小麦粉 でん粉 上白糖	839	39	18	4
23	火	🇯🇵 天皇誕生日							
24	水	ごはん 豆腐の中華煮 ナムル アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 いか 厚揚げ かたくちいわし	にんじん 長ねぎ 白菜 大豆もやし こまつな 椎茸 さやえんどう	ごはん 油 上白糖 でん粉 ごま ごま油 アーモンド	834	34	26	2.3
25	木	🍰🍷🍞🍌 3年生お弁当の日 (1・2年生定期考査4時間)							
26	金	ごはん 学校給食版 「みなと塩竈海保カレー」 (フルーツキーマカレー) ポトフ アセロラミルク	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー	玉ねぎ にんじん 青ピーマン 大根 キャベツ りんご もも	ごはん ジャがいも 油	874	26	26	2.6

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

先月に引き続き、給食委員会企画「第1期給食グランプリ」の給食リクエスト献立が登場します!

1の2:揚げパン 2の2:揚げパン&のり巻き 3の1:ラーメン 若葉青葉教室:お米のムース