

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)		
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える			
1(木)	世界の料理「韓国」			牛乳 牛肉	米 麦 砂糖	こまつな にんにく しいたけ ねぎ	591		
	ビビンバ丼 (麦ごはん)		トックスープ	とり肉	トック 油 こんにゃく ごま油	にんじん しょうが だいずもやし にら だいこん たけのこ	25.3		
2(金)	世界の料理「インド」			牛乳	米 麦 バター	たまねぎ しょうが	スイトポテト		
	セレクト給食			まめミンチ	砂糖 油	トマト にんにく	676		
	麦ごはん		バターチキンカレー★ 手作り福神漬け セレクトデザート (スイトポテト・スティックケーキ)	豆乳クリーム 豆乳 とり肉	スイトポテト いちごスティックケーキ	きゅうり マッシュルーム だいこん れんこん	24.9		
							スティックケーキ 679		
							25.4		
5(月)	抹茶きなこあげパン		わんだんスープ 春雨サラダ	牛乳 きな粉 ぶた肉	米粉パン ワンタンの皮 ごま油 緑豆はるさめ 砂糖 油 ごま	もやし しょうが きくらげ にんじん たけのこ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	637		
							25.3		
6(火)	宮城県の郷土料理			牛乳 生あげ 油あげ	米 麦 油麩 油	にんじん ごぼう	663		
	油心の卵とし餅 (麦ごはん)		おくずがけ★ 【5年のみ】ホタテフライ	とり肉 【ほたてフライ】 卵	温麺 さといも 砂糖 片栗粉	こまつな しいたけ たまねぎ だいこん	29.4		
7(水)	鶏ねぎゆずうどん★ (地粉うどん)		さつまいもチップス ごまあえ マスカットゼリー	牛乳 油揚げ とり肉	地粉うどん 油 ごま 砂糖 さつまいも ごま油 マスカットゼリー	にんじん ゆず もやし ねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ	596		
							23.2		
8(木)	麦ごはん 鉄火みそ		肉じゃが なめたけあえ しらぬい	牛乳 ぶた肉 だいず みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 黒砂糖 しらたき	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし さやいんげん こまつな しらぬい	610		
	季節の食べもの (清見オレンジ+ぼんかん)						27.0		
9(金)	ガーリックピラフ		イタリアンフィッシュ ジュリエンヌスープ 【5、6年のみ】チョコクレープ	牛乳 卵 とり肉 ベーコン ホキ パルメザンチーズ	米 油 バター 小麦粉 スパゲッティ パン粉 【チョコクレープ】	パセリ しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく エリンギ ほうれんそう	560		
							26.0		
13(火)	麦ごはん		生あげと うすら卵の甘酢煮 うすら卵のチョコナムル	牛乳 生揚げ さわかめ ぶた肉 うすら卵	米 片栗粉 ごま油 麦 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく たけのこ えのきたけ しいたけ もやし	648		
							26.5		
14(水)	バレンタインデー			牛乳 ひよこ豆 ひじき	ツイストパン チョコレート	にんじん だいこん	631		
	チョコツイストパン		豆とシーフードのトマト煮 ひじきのマリネ	いか 白いんげん豆 あさり ほたて貝柱	じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	27.4		
15(木)	キムチチャーハン		はるまき 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 はるまき 卵 海そう ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖	にんじん はくさいキムチ たまねぎ きゅうり だいこん	626		
							22.6		
16(金)	6年生が考えた給食「洋風ごはん」給食								
	ご飯		ハンバーグ ミネストローネ ツナとキャベツの コールスロー	牛乳 ハンバーグ ベーコン ツナフレーク	米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ はくさい トマト	640		
							24.0		
19(月)	麦ごはん		タッカルビ わかめスープ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 トッポギ 油 ごま	たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ にんじん にんにく にら こまつな キャベツ はくさいキムチ	629		
							29.3		
20(火)	いわしのかば焼き丼 (麦ごはん)		豆乳入りみそ汁 ゆかりあえ いちご	牛乳 いわし みそ 豆腐 豆乳	米 麦 さといも 砂糖 油 片栗粉	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ いちご	610		
			季節の食べもの				25.5		
21(水)	マーボーラーメン (ホット中華めん)		きびなごごまフライ 中華あえ カルピスゼリー★	牛乳 みそ わかめ ぶた肉 豆腐 昆布 きびなごごまフライ 粉寒天 カルピス	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 いちごジャム	にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく きゅうり だいこん	644		
							28.1		
22(木)	三色そばろ丼 (麦ごはん)		さつまい 五色和え 【5、6年のみ】アイス	牛乳 みそ とり肉 まめミンチ 卵	米 麦 こんにゃく 砂糖 さつまいも 油 【アイスクリーム】	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし	614		
							29.7		
26(月)	バターロール		白いんげん豆の カレースープ フルーツ白玉	牛乳 とり肉 豆乳 白いんげん豆	バターロール 豆乳バター じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 白玉もち パールこんにゃく	にんじん たまねぎ みかん缶 ミックスフルーツ(りんご・桃・洋梨)	647		
							20.2		
27(火)	うま煮丼 (麦ごはん)		青のりポテト 昆布ときゅうりの浅漬け	牛乳 ぶた肉 あおのり いか 昆布 えび	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん きくらげ たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ たけのこ はくさい きゅうり	634		
							29.5		
28(水)	わかめごはん		さけのマヨネーズ焼き 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ さけ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 麦 こんにゃく 油 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	パセリ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	599		
							30.0		
29(木)	6年生が考えた給食「もりもり」給食								
	麦ごはん		とり肉のからあげ ABCスープ 三色サラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	米 麦 片栗粉 油 米粉 ごま油 砂糖 マカロニ	こまつな にんにく たまねぎ もやし にんじん セロリー とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	655		
							26.8		
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・5年生、6年生は給食回数調整のため、おかずやデザートがつく日があります。							平均 栄養量	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 26.3 g