

2月 給食予定献立表

日 曜日	献立		赤		黄		緑		エネルギー kcal たんぱく質 (g)
	献立	牛乳	おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのものになる		おもに体の調子を整える		
1 木	白飯				精白米		グリーンピース		606
	じゃが麻婆		豚肉		植物油 三温糖 でん粉		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ ししいたけ		
	春雨サラダ(ごま) みかん		海藻ミックス		春雨 三温糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり にんじん 小松菜 みかん		20.1
	馬宮のご飯	節分の献立			精白米				619
2 金	いわしのかば焼き(魚)		いわし		でん粉 植物油 三温糖				24.9
	けんちん汁		豆腐		里芋 こんにゃく 植物油		大根 にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ		
	きなこ大豆		大豆 きなこ		黒砂糖				
5 月	いちごミルク揚げパン(乳)		脱脂粉乳		コッパン 植物油 上白糖				616
	じゃがいもとコーンのミルク煮(乳)		鶏肉 ベーコン 牛乳		じゃがいも 植物油 バター 小麦粉		玉ねぎ にんじん コーン しめじ ブロッコリー		23.1
6 火	ひじきのマリネ		ひじき		三温糖 植物油		きゅうり 大根 にんじん		642
	わかめうどん		わかめ 油揚げ 鶏肉		三温糖		にんじん しめじ 根深ねぎ		
	地粉うどん				地粉うどん				
火	ししゃもフライ(魚・魚卵)		ししゃもフライ		植物油				27.7
	五目きんぴら(魚)		豚肉 さつま揚げ		じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖 ごま		しょうが ごぼう にんじん りんご		
7 水	ソイ丼		だいず 豚肉 ベーコン		植物油 三温糖		さやいんげん		627
	白飯				精白米				23.7
	小松菜とわかめのサラダ(ごま) じゃがいものバターしょうゆ(乳)		わかめ		三温糖 植物油 ごま じゃがいも バター		小松菜 きゅうり コーン		
8 木	チキンライス		鶏肉		植物油		にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリピース		580
	オムレツ(卵)		オムレツ						25.0
	ABCスープ ヨーグルト(乳)		ベーコン		マカロニ 植物油		キャベツ かぶ 玉ねぎ にんじん ヨーグルト		
9 金	馬宮のご飯				精白米				658
	鉄火みそ		大豆		植物油 三温糖				26.1
	さんまの生姜煮(魚)		さんま 昆布		三温糖		しょうが 根深ねぎ		
	豚汁		豚肉 豆腐		こんにゃく 里芋		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ 小松菜 せとか		
◆ ◆ ◆ 2月12日(月) 振替休日 ◆ ◆ ◆									
13 火	もち麦ごはん				精白米 もち麦				597
	彩の国納豆		納豆						23.4
	うま塩肉じゃが(ごま油)		豚肉		じゃがいも 植物油 しらたき ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ		
14 水	まわかめの和え物(ごま)		まわかめ		ごま ごま油 三温糖		小松菜 きゅうり 大根		646
	カレースパゲッティ	♡ バレンタイン献立 ♡	鶏肉		スパゲッティ 植物油		にんにく 玉ねぎ にんじん しめじピーマン		24.4
	白菜と肉団子のスープ ツナ入りキャロットラペ チョコドーナツ(乳・卵)		肉団子 ツナ		植物油 植物油 三温糖 チョコドーナツ 植物油		にんじん 白菜 玉ねぎ ほうれんそう にんじん		
15 木	卵入りひじきそぼろごはん(卵)		鶏卵 ひじき 鶏肉		植物油 三温糖		にんじん しょうが えだまめ		621
	ぶりフライ(魚)		ぶりフライ		植物油				28.8
	みそ汁 かんべい		わかめ 油揚げ		じゃがいも		玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 かんべい		
16 金	ぶどうパン(乳)	旬の食材: アレッタ	ぶどうパン						669
	豆とシーフードのトマト煮 (いか・あさり)		ベーコン いか あさり ひよこ豆 白いんげん豆 金時豆		じゃがいも 植物油 三温糖		玉ねぎ にんじん しめじ		25.7
	アレッタのソテー		ベーコン		植物油		アレッタ コーン キャベツ にんにく		
5・6年生のみ回数調整のためセレクトデザート: ストロベリーケーキ or レモンシャベット ※アレルギー対応									
19 月	麦ごはん				米粒麦 精白米				678
	ホキのごまみそかけ(魚)		ホキ		でん粉 植物油 三温糖 ごま				33.7
	高野豆腐の煮物(うずら卵)		鶏肉 高野豆腐 うずら卵		植物油 三温糖		にんじん 玉ねぎ 枝豆 ししいたけ しょうが		
20 火	麻婆ラーメン		豆腐 豚肉		植物油 でん粉 三温糖		にんじん たら 根深ねぎ しょうが にんにく		663
	中華めん				中華麺				28.6
	レバーとじゃがいものから揚げ		レバーのから揚げ		じゃがいも 植物油				
21 水	海藻バリバリサラダ(ごま)		海藻ミックス		ワントンの皮 植物油 三温糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり コーン		624
	あぶらふき(卵)	宮城県産の料理	油麩 鶏卵 鶏肉 生揚げ		じゃがいも 植物油 三温糖		玉ねぎ えのきたけ にんじん グリンピース		25.4
	白飯				精白米				
22 木	海苔酢和え		海苔				こまつな もやし キャベツ		581
	清見オレンジ						清見オレンジ		25.4
	白飯				精白米				
木	肉豆腐		豚肉 豆腐		植物油 三温糖 しらたき		玉ねぎ にんじん しょうが 根深ねぎ		
	白菜の梅おかか和え りんご(りんご)		かつお節		三温糖		白菜 かぶ 小松菜 梅 りんご		
◆ ◆ ◆ 2月23日(金) 天皇誕生日 ◆ ◆ ◆									
26 月	フラワーロール	旬の食材: わかさぎ			フラワーロール				692
	白花豆のシチュー(乳)		鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆 牛乳		じゃがいも 植物油 小麦粉 バター		玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		26.4
	ワカサギフリッター コーンサラダ		ワカサギフリッター		植物油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		
27 火	白飯				精白米				634
	サバの韓国風味ソース(魚)		サバ		ごま油 三温糖		にんにく 根深ねぎ		27.0
	こまキムチ汁(ごま)		豚肉 豆腐		こんにゃく ねぎごま ごま		しめじ 根深ねぎ にんじん ごぼう 大根 キムチ りんご		
28 水	ビーフカレー		牛肉		じゃがいも 植物油		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが		660
	白飯				精白米				20.8
	にんじンドレッシングサラダ		ハム		三温糖 植物油		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん		
29 木	おかしな目玉焼き(乳)		牛乳				あんず(缶)		617
	馬宮のご飯				精白米				25.7
	ひじき佃煮		ひじき佃煮		三温糖 植物油		たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが 根深ねぎ びーワ		
生揚げと豚肉のみそ煮		生揚げ 豚肉		ごま油 三温糖 ごま		もやし きゅうり えのきたけ			
えのきたわかめの中華和え(ごま)		わかめ							

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。