



2月予定献立表



太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。

仙台市立六郷中学校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ピザトースト 野菜スープ じゃがいものカレー ヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	マッシュルーム キャベツ セロリー たまねぎ	パン じゃがいも	油	790	32.4
2	木	★メキシコ料理「メキシカンピラフ」★ メキシカンピラフ ミルクスープ ポップビーンズ	鶏肉 だいず ウインナーソーセージ	牛乳 あおのり チーズ	赤ピーマン ピーマン トマト(缶) にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし かぶ	ごはん でん粉 じゃがいも	油	793	31.1
3	金	★節分メニュー★ 食パン いちごジャム いわしフライ(ソース) 小松菜のソテー ワンタンスープ いり大豆	いわし ベーコン だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし はくさい メンマ 根深ねぎ しょうが とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 パン粉	油	823	31.5
6	月	★旬の果物「ぼんかん」★ ごはん 豆腐の中華煮 かぼちゃのそぼろ あんかけ ぼんかん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾いたけ ぼんかん	ごはん 砂糖 でん粉	油	790	32.0
7	火	ごはん さけの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ さけ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ えだまめ	ごはん さといも 砂糖	油	787	38.7
8	水	米粉きなこパン カレーラーメン ごぼうと煮干しのパリパリ揚げ ほうれんそうとコーンのソテー	きなこ 豚肉 鶏肉 だいず ウインナーソーセージ	牛乳 かたくち いわし	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ 根深ねぎ 乾いたけ ごぼう とうもろこし	パン 米粉 中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま	812	34.8
9	木	期末考査のため4校時限								
10	金	バターロールパン 鶏肉のレモン風味 茎わかめの炒め物 じゃがいものスープ煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	レモン 根深ねぎ たまねぎ メンマ とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま	832	30.3
13	月	わかめごはん レバーのピリ辛あえ ひきな汁 パインアップル(缶詰)	豚肉 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん パインアップル(缶)	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	806	30.3
14	火	ごはん 鯖のカレー風味焼き 五目さんぴら いものこ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	795	34.6
15	水	★旬の果物「デコボン」★ ココアパン きのコスパゲッティ ミートボールのクリーム煮 デコボン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ え のきたけ にんにく とうもろこし グリン ピース デコボン	パン スパゲッティ じゃがいも 米粉	油	812	30.7
16	木	★宮城の食材「油麩」★ ごはん ししゃもフライ(ソース) 油麩の卵とじ なめこ汁	卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん みつば	たまねぎ なめこ だいこん	ごはん あぶらふ 砂糖 小麦粉 さといも	油	842	32.3
17	金	横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグケチャップソースがけ マッシュポテト コンソメスープ	ウインナーソーセージ 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい セロリー たまねぎ	パン じゃがいも	バター	800	31.9
20	月	★旬の果物「いよかん」★ ごはん ひじきふりかけ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 わかめ汁 いよかん	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	ピーマン パプリカ	しょうが えのきたけ だいこん 根深ねぎ いよかん	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	804	29.9
21	火	★旬の魚「鯖」★ ごはん 鯖の塩こうじ焼き 切干だいこんの炒り煮 さつま汁	鶏肉 豆腐 さわら 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 根深ねぎ 切干しだいこん 乾いたけ	ごはん さつまいも 砂糖	油	801	35.3
22	水	食パン ブルーベリージャム ホキフライ(ソース) むきまめとコーンの炒め物 ホワイトシチュー	ホキ ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン ジャム 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	油	845	34.8
23	木	天皇誕生日								
24	金	麦ごはん 鶏肉ときのこのカレー きびなごの唐揚げ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 チーズ きびなご	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュ ルーム(缶) にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉	油	869	27.0
27	月	チーズパン ポークビーンズ イタリアンスープ オレンジ	卵 ベーコン レンズまめ 豚肉 だいず いんげんまめ	チーズ 牛乳	にんじん パセリ トマト(缶)	たまねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油	780	37.0
28	火	ごはん えびのチリソース 白花豆コロッケ 中華スープ	えび いか 鶏肉 いんげんまめ 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ はくさい もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター	803	29.0

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

<お知らせ>

・3年生の給食は、2月1, 2日がありません。

本校の1回あたりの学校給食摂取基準

・エネルギー 830kcal

・たんぱく質 27.0~41.5g