



# 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 <sup>g</sup>
			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	月	★旬の果物「いよかん」★ 金時豆パン カレー南蛮うどん ごぼうと煮干しの パリパリ揚げ いよかん	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 かたくちい わし	ゆきな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ ごぼう いよかん	パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	922	32.8
2	火	★節分メニュー★ ごはん いわしフライ (ソース) 肉じゃが ごま和え いり大豆 発酵乳	いわし 豚肉 だいず	牛乳 発酵乳	にんじん さやいんげ ん ゆきな	たまねぎ もやし えのきたけ まいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	941	32.7
3	水	ごはん えびのチリソース 白花豆コロッケ 中華スープ ぶどうゼリー	えび いか 鶏肉 いんげん まめ 豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ <b>はくさい</b> 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 ぶどうゼリー	油 バター	916	35.6
4	木	ソフトパン マカロニグラタン イタリアンスープ キャラメルビーンズ オレンジ	えび ベーコン 卵 レンズまめ だいず	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	パン マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド バター	909	37.6
5	金	★旬の果物「はるか」★ ごはん 豆腐の中華煮 かぼちゃのそぼろあんかけ はるか	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 乾しいたけ ひゅうがなつ	ごはん 砂糖 でん粉	油	836	34.5
8	月	バターロールパン 豚肉のマスタード焼き コールスロー 白インゲン豆のポタージュ	豚肉 いんげんまめ 豆乳	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	946	36.3
10	水	★カルシウムをとろう★ 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 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 小麦粉	油	917	29.1
12	金	コッペパン チョコレートクリーム 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 しなちく とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 ごま	882	32.2
15	月	★宮城県産の食材「フカヒレ」★ わかめごはん 豚肉のかりん揚げ フカヒレスープ いちご	豚肉 卵 豆腐 ふかひれ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ とうもろこし いちご	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	878	37.3
16	火	食パン ブルーベリージャム ホキフライ (ソース) 小松菜とコー ンのソテー うずら卵のクリーム煮	ホキ ベーコン うずら卵 ウィナー ソーセージ	牛乳 チーズ	<b>こまつな</b> にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	934	36.0
17	水	★宮城県産の食材「金華さば」★ ごはん 金華さばの塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁 黄桃(缶)	豚肉 豆腐 さつま揚げ さば	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ えだまめ 黄桃(缶)	ごはん さといも 砂糖	油	902	35.8
18	木	★宮城県産の食材「油麩」★ ごはん ししゃもフライ (ソース) 油麩の卵とじ いものこ汁	卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん みつば <b>こまつな</b>	たまねぎ だいこん 根深ねぎ	ごはん あぶらふ 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	油	900	32.3
19	金	★はさんで食べよう★横割り丸パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ コンソメスープ マッシュポテト	ウィナーソーセージ 豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	<b>はくさい</b> セロリー たまねぎ マッシュルーム	パン でん粉 パン粉 じゃがいも	バター	873	34.6
22	月	★宮城県産牛肉を食べよう★ 牛丼 (麦ごはん・牛丼の具) 琥珀いも ひきな汁 ブルーヨーグルト	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ だいこん	ごはん 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	938	32.0
24	水	★旬の果物「デコポン」★ ココアパン ミートボールのクリーム煮 きのこスパゲッティ デコポン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	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 とうもろこし グリーンピース デコポン	パン スパゲッティ じゃがいも	油	950	33.6
25	木	★中華メニュー「家常豆腐」★ わかめごはん 春巻き 家常豆腐 小松菜の中華炒め 冷凍りんご	豚肉 生揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ <b>こまつな</b>	根深ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし りんご	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油	957	31.0
26	金	★旬の果物「いちご」★ ごはん ふりかけ(ひじき) 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 わかめ汁 いちご	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	ピーマン 赤ピーマン	しょうが えのきたけ だいこん 根深ねぎ いちご	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	850	29.4

★はしは毎日忘れずに持ってきてましよう。★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>

2月2, 3, 4日は3年生の給食がありません。

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