



# 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>②</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	火	★名古屋名物「小倉トースト・あんかけスパゲティ」★ 小倉トースト あんかけスパゲティ コールスロー 発酵乳	あずき ウィナーソーセージ	牛乳 発酵乳	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 でん粉	マーガリン 油	822	27.0
2	水	★節分メニュー★ ごはん いわし立田揚げ 肉じゃが ごま和え いり大豆	いわし 豚肉 だいず	牛乳	にんじん さやいんげん <b>こまつな</b>	まいたけ えのきたけ たまねぎ もやし	ごはん 澱粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	866	32.0
3	木	バターロールパン マカロニグラタン ミネストローネ オレンジ	ベーコン ウィナーソーセージ だいず	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト (缶)	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ にんにく オレンジ	パン マカロニ 大麦	バター 油	809	28.6
4	金	★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 にはら かぼちゃ	しょうが たまねぎ <b>はくさい</b> たけのこ 乾しいたけ ぼんかん	ごはん 砂糖 でん粉	油	800	31.4
7	月	ごはん ほっけの塩焼 ひじきの炒り煮 豚汁	ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油	800	36.0
8	火	背割りコッペパン ボイルドフランクフルトのケチャップソースかけ じゃがいものカレー 卵スープ	フランクフルトソーセージ 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも でん粉	油	802	34.5
10	木	ミルクパン 鶏肉のレモン風味 ポトフ 茎わかめの炒め物	鶏肉 豚肉 ウィナーソーセージ	牛乳 わかめ	にんじん	レモン めんま とうもろこし だいこん たまねぎ キャベツ セロリー	パン でん粉 砂糖	油 ごま	853	34.3
14	月	麦ごはん ハヤシシチュー ジャーマンポテト オレンジ	牛肉 豚肉 だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも	油	863	27.0
15	火	★青森の郷土料理「せんべい汁」・旬の果物「いよかん」★ ごはん 豚肉と大豆のごまみそ和え せんべい汁 いよかん	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳	<b>こまつな</b> にんじん	しょうが しめじ 乾しいたけ <b>はくさい</b> ごぼう 根深ねぎ いよかん	ごはん でん粉 砂糖 かやきせんべい	油 ごま	861	29.0
16	水	金時豆パン カレーラーメン ごぼうと煮干しのバリバリ揚げ ゆきなとコーンのソテー	豚肉 鶏肉 だいず ウィナーソーセージ	牛乳 かたくち いわし	<b>こまつな</b> にんじん <b>ゆきな</b>	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ ごぼう とうもろこし	パン 中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま	843	33.9
17	木	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	にはら 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	811	27.7
18	金	横割り丸パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ	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	はくさい 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	833	34.5
21	月	★中華料理★ 麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ わかめとほうれんそうのサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にはら <b>ほうれんそう</b>	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ もやし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油	844	30.0
22	火	★旬の魚「鱈」★ ごはん 鱈の西京焼き あさ漬け さつま汁	さわら 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが かぶ キャベツ きゅうり ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	油	802	33.9
24	木	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 パン粉	油	827	27.0
25	金	★旬の果物「デコボン」★ ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 なめこ汁 デコボン	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン みつば	しょうが なめこ だいこん デコボン	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 さといも	油 ごま	815	27.8
28	月	★地元の野菜「小松菜」★ 食パン いちごジャム 肉だんごの甘酢あんかけ 小松菜のソテー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	<b>こまつな</b> にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし はくさい メンマ 根深ねぎ	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 ジャム	油	834	34.0

★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, 3日がありません。
- ・2月9日は、期末考査のため給食がありません。

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