



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	小ミルクパン ソースやきそば あげしゅうまい わかめスープ	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが とうもろこし ねぎ	パン 中華めん パンこ でんぷん	油 ごま	756	31.0
2	木	節分の献立 ごはん いわしのかばやき みそ豆 のっぺい汁	いわし 大豆 鶏肉 なまあげ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう さといも	油 ごま	813	32.3
5	月	ごはん レンズ豆入りドライカレー 青のりポテト わかめ入り卵スープ	豚肉 レンズ豆 卵 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん ピーマン トマト (缶) こねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	油	877	28.8
6	火	バターロールパン 鶏肉のマーメイド焼き 豆乳入りみそスープ フルーツポンチ	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶) レモン	パン ジャム ビーフン さとう	バター 油	743	35.8
7	水	ごはん 焼き魚(ほっけ) 大豆入り五目きんぴら さつまいものみそ汁	ほっけ 豚肉 大豆 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま 油	793	34.4
8	木	給食なし								
9	金	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ ぼんかん	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり ぼんかん	ごはん さとう でんぷん	油	764	30.9
12	月	振替休日								
13	火	ごはん 油ふの卵とじ じゃがいものみそ汁 りんご	卵 油あげ	牛乳 わかめ	みずな にんじん	ほししいたけ たまねぎ しょうが 大根 えのきたけ ねぎ りんご	ごはん 油ふ さとう じゃがいも	油	740	25.7
14	水	食パン いちごジャム メンチカツ チップスサラダ ポトフ	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ プロ ッコー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 かぶ	パン パンこ こむぎこ こめこ さとう じゃがいも ジャム ポテトチップス	油	789	29.0
15	木	ごはん さわらの西京みそ焼き すきこんぶの煮物 かきたま汁	さわら さつま あげ 大豆 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	れんこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま	760	36.2
16	金	ガーリックトースト ウイナーソーセージのピザソースかけ かぶと白菜のクリーム煮	ウイナーソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	パセリ にん じん	にんにく たまねぎ とうがらし かぶ 白菜	パン こめこ さとう じゃがいも	油 バター	750	30.7
19	月	食育の日 旬を食べよう～雪菜、でこぼん ごはん 高野豆腐の揚げ煮 雪菜と卵のスープ でこぼん	高野豆腐 豚肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう 雪菜	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし でこぼん	ごはん でんぷん さとう	油	827	29.7
20	火	麦ごはん チキンカレー ジャーマンポテト パインアップル(缶詰)	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご パインアップル(缶)	ごはん おおむぎ じゃがいも	油 バター	815	27.2
21	水	厚切り食パン チョコレートクリーム 笹かまぼこのチーズ焼き 肉団子スープ もやしとコーンのソテー	かまぼこ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ほししいたけ もやし とうもろこし	パン でんぷん はるさめ チョコレートク リーム	油 ごま	743	31.1
22	木	ひじきごはん 赤魚の竜田揚げ 豚汁 豆乳パンナコッタ	鶏肉 油あげ 赤魚 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん 大根	ごぼう しょうが しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも デザート	油	775	34.9
23	金	天皇誕生日								
26	月	横割り丸パン スライスチーズ 豆腐ハンバーグりんごソースかけ いんげん豆のポターージュ チンゲンサイのソテー	豆腐 鶏肉 いんげん豆 ウイナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご レモン とうもろこし	パン パンこ さとう でんぷん じゃがいも	バター 油	800	36.9
27	火	ごはん ツナそぼろ 呉汁 小松菜のおひたし	まぐろ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	783	32.4
28	水	ごはん さばの味噌煮 切干大根のいり煮 なめこと卵のスープ	さば 豚肉 油あげ 卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 切干大根 ほししいたけ なめこ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油	832	33.9
29	木	米粉パン 白ごまみそラーメン さつまいもと小魚のあげ煮 清見	豚肉 大豆	牛乳 かた ちいわし	にんじん にら	しなちく たまねぎ ねぎ もやし 清見	パン こめこ 中華めん さとう さつまいも でんぷん	ごま 油	779	32.6

★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。

★献立によっては手が汚れることがあります。必要な人はウェットティッシュ等持ってくるようにしましょう。

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