

中学校 2ブロック	東仙台中 幸町中	南小泉中 田子中	中野中 センター
--------------	-------------	-------------	-------------



2月の予定献立表



毎月19日は
食育の日

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ギー (kcal)	たんばく 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	月	麦ごはん 牛乳 銀ぎけのコチュジャン焼き もやしときゅうりの塩ナムル ユッケジャンスープ オレンジ	銀ぎけ 牛肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく 乾しいたけ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 大麦 砂糖	ごま油 ごま	858	34.5
2	火	～節分にちなんだ献立～ ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) すき昆布と野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 いり大豆	大豆 いわし 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	805	27.8
3	水	小金時豆パン 牛乳 カレーうどん ゆでたまご(食塩) ひじきの中華和え パインアップルの缶詰	鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり パインアップル	甘納豆 パン うどん 砂糖	米油 ごま油	802	32.3
4	木	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのみそ漬焼き からしあえ のっぺい汁 ぼんかん	ぶり 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ ぼんかん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉		823	32.1
5	金	横割り丸パン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト パンプキンポタージュ	 豚肉 牛肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも パン粉	米油	916	35.6
8	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 白菜ときゅうりのしそ和え かきたま汁 いよかん	旬の果物 いよかん かつお 鶏卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう しそ	えのきたけ 乾しいたけ ねぎ はくさい きゅうり いよかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	808	36.6
9	火	★わかめごはん 牛乳 豚肉のピリ辛焼き おひたし 雪菜と大根のみそ汁	旬の野菜 雪菜 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	ゆきな こまつな にんじん	だいこん もやし	ごはん じゃがいも	ごま	796	30.9
10	水	小米粉パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ししゃもフライ(ソース) ミートボールスープ デコボン	旬の果物 デコボン 25 日にも出ます ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ デコボン	パン 米粉 小麦粉 パン粉 スパゲッティ でん粉	米油	820	33.6
12	金	麦ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬け わかめのしょうが和え 豚汁 はっさく	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが はっさく	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	822	31.5
15	月	食パン ブルーベリージャム 牛乳 目玉焼き アーモンドコールドスロー 白いんげん豆のポタージュ	 鶏卵 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	米油 アーモンド	885	37.0
16	火	ごはん 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 八宝菜 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め グレープフルーツ	大豆 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが めんま グレープフルーツ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	849	30.1
17	水	麦ごはん 牛乳 いかフリッター(2～3 個) ポークカレー こまつなのサラダ	 いか 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	880	25.9
18	木	パンプキンパン 牛乳 さけのコーンマヨネーズやき 海藻サラダ 野菜スープ 果肉入りヨーグルト	 べにざけ ベーコン	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	とうもろこし セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖	ごま ごま油	906	38.2
19	金	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 牛どんの具 みそけんちん汁 いちご(3個)	豆腐 みそ 牛肉	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが いちご	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	853	31.0
22	月	丸パン はちみつ 牛乳 フライビーンズ ホタテとベーコンのリゾット オニオンドレッシングサラダ	 大豆 ベーコン はたて	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン はちみつ でん粉 大麦 砂糖	米油 オリーブ油	815	31.3
24	水	麦ごはん 牛乳 えごま入りパオズ(2 個) マーボー豆腐 きゅうりの中華漬 洋なしの缶詰	 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ようなし	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	えごま ごま油 ごま	815	31.4
25	木	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの揚げ煮 やきビーフン ふかひれスープ デコボン	豚肉 ふかひれ 鶏卵 えび	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ デコボン	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	米油 カシューナッツ ごま油	888	34.1
26	金	～卒業お祝い献立～ コッペパン ソフトチーズ 牛乳 えびフライ(ソース) 大根サラダ ABC マカロニスープ 卒業お祝いデザート	 えび 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 セロリー だいこん きゅうり レモン	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	764	29.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容を変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……食事と健康の関わりを知ろう……

1個あたりの栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
チョコレートケーキ	116	1.5
いちごソースのクリームケーキ	105	1.2
さつまいもタルト	117	1.0
ぶどうゼリー	51	0.1

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0 g ～ 41.5 g

26日(金)は、卒業お祝いデザートがつきます。皆でお祝いしましょう！



今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！



令和元年度学校給食標語優秀賞

好き嫌い・食わず嫌い 一歩踏み出し 食べてみよう

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

中学校 2ブロック	高砂中
--------------	-----



2月の予定献立表



毎月19日は
食育の日

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ 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	月	麦ごはん 牛乳 銀ぎけのコチュジャン焼き もやしときゅうりの塩ナムル ユッケジャンスープ オレンジ	銀ぎけ 牛肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく 乾しいたけ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 大麦 砂糖	ごま油 ごま	858	34.5
2	火	～節分にちなんだ献立～ ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) すき昆布と野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 いり大豆	大豆 いわし 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	805	27.8
3	水	小金時豆パン 牛乳 カレーうどん ゆでたまご(食塩) ひじきの中華和え パインアップルの缶詰	鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり パインアップル	甘納豆 パン うどん 砂糖	米油 ごま油	802	32.3
4	木	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのみそ漬焼き からしあえ のっぺい汁 ぼんかん	ぶり 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ ぼんかん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉		823	32.1
5	金	横割り丸パン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト パンブキンポタージュ	 豚肉 牛肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも パン粉	米油	916	35.6
8	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 白菜ときゅうりのしそ和え かきたま汁 いよかん	旬の果物 いよかん かつお 鶏卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう しそ	えのきたけ 乾しいたけ ねぎ はくさい きゅうり いよかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	808	36.6
9	火	★わかめごはん 牛乳 豚肉のピリ辛焼き おひたし 雪菜と大根のみそ汁	旬の野菜 雪菜 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	ゆきな こまつな にんじん	だいこん もやし	ごはん じゃがいも	ごま	796	30.9
10	水	小米粉パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ししゃもフライ(ソース) ミートボールスープ デコボン	旬の果物 デコボン 25 日にも出ます ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ デコボン	パン 米粉 小麦粉 パン粉 スパゲッティ でん粉	米油	820	33.6
12	金	麦ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬け わかめのしょうが和え 豚汁 はっさく	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが はっさく	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	822	31.5
15	月	食パン ブルーベリージャム 牛乳 目玉焼き アーモンドコールドスロー 白いんげん豆のポタージュ	 鶏卵 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	米油 アーモンド	885	37.0
16	火	ごはん 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 八宝菜 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め グレープフルーツ	大豆 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが めんま グレープフルーツ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	849	30.1
17	水	麦ごはん 牛乳 いかフリッター(2～3 個) ポークカレー こまつなのサラダ	 いか 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	880	25.9
18	木	パンブキンパン 牛乳 さけのコーンマヨネーズやき 海藻サラダ 野菜スープ 果肉入りヨーグルト	 べにざけ ベーコン	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	とうもろこし セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖	ごま ごま油	906	38.2
19	金	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 牛どんの具 みそけんちん汁 いちご(3個)	豆腐 みそ 牛肉	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが いちご	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	853	31.0
22	月	～卒業お祝い献立～ 丸パン はちみつ 牛乳 フライビーンズ ホタテとベーコンのリゾット オニオンドレッシングサラダ 卒業お祝いデザート	 大豆 ベーコン ほたて	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン はちみつ でん粉 大麦 砂糖	米油 オリーブ油	815	31.3
24	水	麦ごはん 牛乳 えごま入りバオズ(2 個) マーボー豆腐 きゅうりの中華漬 洋なしの缶詰	 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ようなし	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	えごま ごま油 ごま	815	31.4
25	木	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの揚げ煮 やきビーフン ふかひれスープ デコボン	豚肉 ふかひれ 鶏卵 えび	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ デコボン	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	米油 カシューナッツ ごま油	888	34.1
26	金	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 えびフライ(ソース) 大根サラダ ABC マカロニスープ	えび 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 セロリー だいこん きゅうり レモン	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	764	29.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容に変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……食事と健康の関わりを知ろう……

1個あたりの栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
チョコレートケーキ	116	1.5
いちごソースのクリームケーキ	105	1.2
さつまいもタルト	117	1.0
ぶどうゼリー	51	0.1

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0 g ～ 41.5 g

22日(月)は、卒業お祝いデザートがつきます。皆でお祝いしましょう！



今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

令和元年度学校給食標語優秀賞

好き嫌い・食わず嫌い 一歩踏み出し 食べてみよう

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆