



2月の予定献立表



平成23年度
仙台市立館中学校

日	曜日	献立名	お も な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			体の組織をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	油脂類		
1	水	あったかスープ 食パン いちごジャム 鶏肉のレモンソースかけ ミネストローネ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく りんご	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ジャム でん粉	植物油	758	31.1
2	木	明日は節分 セルフ巻き(ごはん 手巻きのり ツナをぼろ スティックきゅうり) すいとん汁 炒り大豆	ツナ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 のり こんにゃく	にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ	ごはん すいとん 砂糖	ごま	844	31.7
3	金	セルフハンバーガー 丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソース ふわふわ卵スープ いちご	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし いちご マッシュルーム しめじ	パン パン粉	植物油	777	33.5
6	月	旬の果物 いよかん ごはん おでん 大豆のみそ炒め いよかん	がんもどき さつまあげ うずら卵 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 こんぶ こんにゃく	にんじん	だいこん しょうが いよかん	ごはん さといも 砂糖	植物油	803	30.1
7	火	冬の野菜 つぼみな 麦ごはん 目玉焼き チキンカレー つぼみなのおひたし	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん つぼみな	たまねぎ グリーンピース もやし にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	植物油	752	29.2
8	水	やきそばパンでどうぞ ソフトドックパン ソース焼きそば 大学パンpinkin もずくスープ	豚肉 なた 豆腐	牛乳 もずく	かぼちゃ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ねぎ	パン 砂糖 中華めん	植物油 ごま	785	27.1
9	木	手作りチキンライス チキンライス ししゃもフライ(2本) 野菜スープ みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン	マッシュルーム はくさい ねぎ みかん	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	植物油	746	24.3
10	金	14日はバレンタインデー チョコレートパン 豆ときのこのシチュー ほうれんそうのソテー グレープフルーツ	鶏肉 ソーゼージ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし グレープフルーツ	パン じゃがいも チョコレート	植物油	876	30.9
13	月	冬の料理 すきやき ごはん すきやき さつまいもの甘煮 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 こんにゃく	しゅんぎく にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん さつまいも 砂糖		798	24.9
14	火	セルフ油麩丼 ごはん 油麩の卵とじ キャベツの中華漬け みそけんちん汁	鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん	キャベツ きゅうり みつば たまねぎ しめじ だいこん ごぼう ねぎ にんにく	ごはん 砂糖 さといも あぶらふ	植物油 ごま	781	28.2
15	水	手作りカレーtoast カレーtoast ポトフ バナナ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	パン じゃがいも	植物油	802	32.6
20	月	豆腐を食べよう ごはん えびと豆腐のチリソース さつまいもの天ぷら パンサンスー	豆腐 えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも はるさめ 小麦粉 でん粉 砂糖	植物油	881	29.3
21	火	大豆を食べよう ごはん さんまの塩焼き 呉汁 もやしの炒め煮	さんま 大豆 油揚げ さつまあげ みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん	ねぎ もやし だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油	832	32.3
22	水	新メニュー 黒ごまだんたん種 バターロールパン 黒ごまだんたん種 豆腐ハンバーグのあんかけ パインアップル缶	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし しめじ パインアップル	パン 砂糖 中華めん でん粉	植物油 ごま バター	787	30.7
23	木	冬キャベツを使って ごはん こんにゃくのみそ炒め えびポルスープ キャベツのごまあえ	さつまあげ うずら卵 みそ えび	牛乳 こんにゃく	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい 干しいたけ キャベツ	ごはん はるさめ 砂糖 でん粉	植物油 ごま	731	26.3
24	金	カルシウムたっぷり 食パン ピーナッツクリーム たらの香草焼き じゃがいものチーズ煮 グリーンサラダ	ベーコン たら	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	植物油 ピーナッツクリーム	849	36.6
27	月	宮城県産雪菜 ごはん さばのねぎソースかけ 茎わかめの炒め煮 雪菜のみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく くきわかめ	にんじん ゆきな	ごぼう れんこん たけのこ ねぎ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油	815	28.9
28	火	セルフピビンバ 麦ごはん 肉をぼろ ナムル 中華風卵スープ	豚肉 ハム 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし たまねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	植物油 ごま	764	33.1
29	水	人気の野菜チップス 米粉フォカッチャ スパゲッティポロネーゼ ひじきサラダ 3色野菜チップス	豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	れんこん たまねぎ グリーンピース キャベツ えだまめ にんにく	パン 米粉 砂糖 さつまいも スパゲッティ	植物油	783	33.4

- ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。
- ※ /印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

- 1, 3日 3年生給食なし
- 16, 17日 給食なし



再生紙使用