



2月の予定献立表



＝今月の目標＝ 食事と健康のかかわりを知ろう

仙台市太白学校給食センター

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	火	☆旬を味わおう ほたて☆ 背割りコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのサルサソースかけ 白菜とほたてのクリーム煮 パンアップルの缶づめ	ウイナーソーセージ レンズ豆 凍り豆腐 ほたて貝柱	牛乳 チーズ クリーム	トマト にんじん	たまねぎ はくさい パンアップル	パン	米油 オリーブ油	783	30.2
2	水	☆2月3日は部分です☆ ごはん 牛乳 いわしカレーフライ みそ豆 けんちん汁	いわし 鶏肉 だいず みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	809	31.2
3	木	麦ごはん 牛乳 まぐろのピリ辛焼き 凍り豆腐の卵とじ 大根ときゅうりのしそ風味づけ ヨーグルト	まぐろ みそ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん しそ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えだまめ 乾しいたけ だいこん	ごはん 大麦 砂糖	ごま油 米油	829	43.5
4	金	☆八木山中リクエスト ヤンソンプレステルセ☆ 横割り丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) ヤンソンプレステルセ ミネストローネ スティックコーヒ	えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	910	32.7
7	月	☆高森県の郷土料理 せんべい☆ 麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き ほうれんそうのごま酢和え せんべい汁	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい まいたけ 根深ねぎ もやし	ごはん 大麦 かやくせんべい 砂糖	米油 ごま	803	33.1
8	火	☆岩手県中リクエスト カレーうどん☆ 小塩パン 牛乳 カレーうどん チーズの豚肉巻き いよかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ いよかん	パン パン粉 うどん	米油	860	32.2
9	水	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ わかめのしょうが和え 呉汁 果肉入りヨーグルト	かつお みそ 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	789	38.0
10	木	☆旬を味わおう テコポン☆ 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 すきやき さつまいもの天ぷら テコポン	牛肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい えのきたけ 根深ねぎ テコポン	ごはん 大麦 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油 ごま	863	25.7
14	月	☆長町中リクエスト キャラメルビーンズ☆ コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) キャラメルビーンズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター アーモンド ガジュナッツ	826	32.4
15	火	☆新メニュー ユーリンチー☆ ごはん 牛乳 ユーリンチー マーボー豆腐 はるか 大豆入り小魚	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 いりこ	にんじん	にんにく しょうが はるか 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	834	39.6
16	水	☆卒業お祝い献立☆ ☆愛宕中リクエスト ハンバーグ☆ 米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) ABCスूप 卒業祝いデザート	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油	*	*
17	木	☆韓国料理を味わおう☆ 麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ピビンパ風ソテー 韓国卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ	にら にんじん	にんにく しょうが もやし きくらげ たまねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	776	30.3
18	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き シーフードカレー フルーツポンチ	鶏肉 えび いか	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ レモン マッシュルーム みかん パンアップル もも りんご	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	792	35.4
21	月	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ジュリエンスープ キャラメルポテト	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ	パン 砂糖 さつまいも	米油 バター アーモンド	843	29.6
22	火	ごはん 牛乳 さばのごまソースかけ おでん オレンジ アーモンド入り小魚	さば うずら卵 野菜入り揚げボール	牛乳 いりこ こんぶ	にんじん	しょうが だいこん オレンジ	ごはん 砂糖	アーモンド ごま 米油	826	30.1
24	木	☆人気のパン メロンパン☆ メロンパン 牛乳 つぼみなのペペロンチーノ フライドチキン 大根サラダ	鶏卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	つぼみ菜 みずな にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん とうもろこし レモン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 スバゲッティ	米油 オリーブ油	854	34.0
25	金	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豚汁 テコポン	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ テコポン	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	790	33.3
28	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ きりぼしだいこんのピリからいため ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが 切干しだいこん もやし 根深ねぎ にんにく きくらげ たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	785	31.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

令和2年度学校給食標語優秀賞
おいしさと笑顔であふれる 給食時間

生徒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 270~415g

【16日(水)卒業祝いデザート】*はデザート抜きの栄養価です

種類	エネルギー	たんぱく質
チーズタルト	147Kcal	2.3g
チョコレートケーキ	93Kcal	2.0g
ぶどうゼリー	51Kcal	0.1g
さつまいもと栗のタルト	107Kcal	1.0g

