



2月のよていこんだてひょう



令和 4年 2月 1日

石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいじょうめいじつのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しほう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 筋力を防ぐ食品	さいろのなかま はたらくかや 熱になる食品			
1 火	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき ぶたにくとこんにゃくのくみそいため おくずかけ	牛乳, ほっけ, 豚肉 大豆, みそ, 豆腐 油揚げ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ こんにゃく, えだまめ ごぼう, 大根, しいたけ	ごはん, ごま油, 上白糖 じゃがいも, かたくり粉 まめふ	635 kcal 29.3 g 16.0 g 3.5 g	湊小・鮎川小・大原小 寄磯小・開北小6年
2 水	こめこ パン 牛乳	ミートオムレツ ナポリタンソテー コーンポタージュ	牛乳, 豚肉 ミートオムレツ チーズ, スキムミルク	玉ねぎ, しめじ, トマト ピーマン, コーン, パセリ	米粉パン, 米油, 上白糖 スパゲッティ じゃがいも, 生クリーム	663 kcal 27.0 g 21.8 g 3.0 g	
3 木	ごはん 牛乳	いわしのうめ ごもくきんぴら ごじる ふくまめ	牛乳, いわし 煮干し, 油揚げ 大豆, みそ, 黒糖大豆 さつま揚げ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, こまつな	ごはん, 米油, 上白糖 ごま油, ごま, きざみふ じゃがいも	671 kcal 27.0 g 18.7 g 2.5 g	釜小・鹿妻小 石巻小1,2年
4 金	ごはん 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ はるみ	牛乳, 鶏肉, チーズ	キャベツ, にんじん, コーン きゅうり, しょうが, 玉ねぎ りんご, ブルーン グリーンピース	ごはん, 米油 じゃがいも ドレッシング グリーンピース	662 kcal 18.5 g 19.2 g 2.7 g	蛇田小・稲井小・開北小 万石浦小1,2,3年 渡波小1,2年
7 月	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ わかめともやしのちゅうかサラダ にくだんごスープ	牛乳, いか, わかめ 肉だんご	しょうが, にんじん, コーン きゅうり, もやし, 白菜 たけのこ, えのきたけ スリムねぎ	ごはん, 小麦粉 かたくり粉, 上白糖 キャノーラ油 ドレッシング	625 kcal 24.9 g 17.3 g 3.0 g	山下小
8 火	ごはん 牛乳	とりにくのでりやき おからいり ほうれんそうのみそしる	牛乳, 鶏肉, 豚肉 おから, 油揚げ, 豆腐 みそ, さつま揚げ	ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, スリムねぎ ほうれんそう	ごはん, 上白糖, 米油 かたくり粉, まめふ	649 kcal 29.7 g 17.9 g 2.7 g	
9 水	バター ロール 牛乳	ハートのコロッケ チリコンカン コンソメスープ	牛乳, 豚肉, 大豆 いんげん豆 ショルダーベーコン	玉ねぎ, にんじん, トマト グリーンピース セロリ, キャベツ	バターロール, コロッケ キャノーラ油, 米油 じゃがいも, 上白糖	696 kcal 24.0 g 28.0 g 3.3 g	開北小・大原小 万石浦小4年
10 木	ごはん 牛乳	にこみおでん ★なつとう もやしのピリからいため りんご	牛乳, 納豆, 豚肉 はんぺん, さつま揚げ 昆布, うずら卵 たこボール	りんご, しょうが, 長ねぎ にんじん, もやし, たら 大根, こんにゃく	ごはん, 米油, 上白糖	645 kcal 28.7 g 17.1 g 2.9 g	大街道小・稲井小 東浜小
14 月	ごはん 牛乳	ハンバーグデミソース イタリアンサラダ たまごいりはいくさいスープ ★バレンタインデザート	牛乳, ハンバーグ チーズ, ロースハム ショルダーベーコン 豆腐, たまご	玉ねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, ブロッコリー 白菜, コーン	ごはん, 米油 生クリーム, かたくり粉 チョコプリン ドレッシング	697 kcal 23.8 g 23.1 g 2.6 g	
15 火	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ やさいかきあぶらいため みそスープ	牛乳, 赤魚, 豚肉, みそ ショルダーベーコン	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ チンゲン菜, 白菜, もやし コーン, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 上白糖, 米油	613 kcal 22.5 g 18.9 g 2.8 g	大原小 万石浦小5年
16 水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウイナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウィンナー ヨーグルト, 豚肉	みかん, バイン, 黄桃 しょうが, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ, ピーマン	ソフトパン, 上白糖 生クリーム, 米油 中華めん	668 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	寄磯小
17 木	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ(2こ) ジャージャンどうふ はるさめスープ	牛乳, 豚肉, 大豆 きびなごフライ 厚揚げ, パラベーコン	しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, たら にんじん, 白菜, もやし ハンサムグリーン	ごはん, キャノーラ油 米油, 上白糖, ごま油 かたくり粉, はるさめ	656 kcal 21.0 g 21.9 g 2.1 g	釜小・渡波小 万石浦小3年
18 金	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース こまつなとコーンのソテー みそけんちんじる	牛乳, 鶏ささみ 豆腐, 油揚げ, みそ	レモン, にんじん, キャベツ しめじ, コーン, こまつな ごぼう, 大根, こんにゃく 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 バター, さといも, ごま油	669 kcal 29.5 g 18.4 g 2.6 g	住吉小・大街道小 開北小・万石浦小 渡波小・稲井小
21 月	ごはん 牛乳	さけのみそマヨネーズやき ごぼうとぶたにくのいために ゆきなのみそしる	牛乳, 鮭, みそ, 豚肉 油揚げ, 豆腐	ごぼう, にんじん, ゆきな こんにゃく, いんげん 玉ねぎ	ごはん, マヨネーズ 米油, 上白糖 じゃがいも	646 kcal 29.1 g 20.0 g 3.2 g	
22 火	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ わふうサラダ みそワンダンスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 みそ	しょうが, にんじん, 大根 水菜, コーン, 白菜, もやし メンマ, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 米油, ワンタンの皮 キャノーラ油 ドレッシング	639 kcal 26.1 g 18.0 g 2.1 g	
24 木	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) はるさめいりやさしいため マーボーどうふ	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐 ショルダーベーコン えびしゅうまい	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ チンゲン菜, しょうが 長ねぎ, たけのこ しいたけ, たら	ごはん, ごま油, 米油 はるさめ, かたくり粉 上白糖	666 kcal 25.0 g 18.7 g 2.7 g	蛇田小・湊小 山下小・鹿妻小
25 金	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ カレーにくじゃが くきわかめスープ	牛乳, 厚焼卵, 鶏肉 豚肉, せわかめ	にんじん, 玉ねぎ, 白菜 こんにゃく, グリンピース えのきたけ, 長ねぎ	ごはん, 米油, 上白糖 かたくり粉, じゃがいも ごま油	609 kcal 22.6 g 15.6 g 2.7 g	石巻小・湊小 万石浦小・鮎川小 大原小
28 月	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき ブロッコリーのツナあえ はくさいとこうどうふのみそしる	牛乳, さば, みそ ツナ, 凍り豆腐	長ねぎ, ブロッコリー きゅうり, にんじん キャベツ, 玉ねぎ, 白菜	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, さといも ドレッシング	668 kcal 26.0 g 23.8 g 3.0 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。