

2月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校
2ブロック
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中
第一中

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)	脂質 (g)	食塩 相当量 (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				
3	月	《2月2日は節分です》 わかめごはん 牛乳 いわしフライ ごま酢和え 豚汁 いり大豆	いわし 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	ごめ油 ごま油	793	28.9	22.5	3.5
4	火	ごはん 牛乳 ぶりの生姜焼き 大根のみそ煮 うーめん汁 パインアップルの缶詰	ぶり 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん しめじ デコボン	ごはん 温麺 砂糖	ごめ油	780	31.3	21.1	2.9
5	水	《新メニュー 鶏肉のバジル揚げ》 コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のバジル揚げ アーモンドコールスロー コンソメスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム ごめ油 アーモンド	823	32.6	35.1	3.0
6	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油ふ入り肉じゃが もやしときゅうりのピリ辛和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	ごめ油 ごま油 ごま	766	25.7	17.4	2.1
7	金	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 あさり 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	808	34.6	26.3	3.7
10	月	《北海道の郷土料理を味わおう》 ごはん 牛乳 ザンギ きざみこんぶのサラダ 石狩汁 いよかん	鶏肉 さけ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり いよかん	ごはん でん粉 砂糖	ごめ油 ごま	756	30.9	18.6	2.8
12	水	ごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 白菜のごまみそ和え 沢煮椀	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ほししいたけ えのきたけ だいこん ごぼう はくさい もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	778	25.5	24.6	2.2
13	木	★旬の果物 はっさく★ 食パン スライスチーズ 牛乳 肉だんごと大豆のトマト煮 かぼちゃコロッケ はっさく	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ セロリー グリーンピース はっさく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油	840	33.4	31.0	3.2
14	金	《今シーズン初登場 おでん》 麦ごはん ふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き おでん 小松菜の香味漬け	大豆 ほっけ 野菜入りさつまあげ うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ のり	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん もやし にんにく	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	760	30.4	19.7	3.0
17	月	小減塩パン 牛乳 ☆カレーうどん ささかまぼこの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	ささかまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおき	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ はくさい	パン 小麦粉 うどん 砂糖	ごめ油 ごま	749	31.3	25.5	3.5
18	火	麦ごはん 納豆 牛乳 豚肉のかりん揚げ みそけんちん汁 洋なしの缶詰	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ゆきな	しょうが だいこん ごぼう デコボン	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま油	853	31.4	24.0	2.7
19	水	🍷みやぎ水産の日 めかじき🍷 ★旬の食べ物 ゆきな・いちご★ ごはん 牛乳 めかじきの照り焼き ゆきな仙台みそ和え はっと汁 いちご(2個)	かじき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ゆきな	ごぼう だいこん ねぎ もやし いちご	ごはん 砂糖 すいとん		757	27.3	14.9	2.5
20	木	ソフトパン 牛乳 ☆小魚入りフライビーンズ ハヤシチュー キャロット・ラベ	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし レモン にんにく	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	ごめ油 オリーブ油	831	33.6	29.4	3.5
21	金	《ピピンパ井にして食べよう!》 ごはん 牛乳 目玉焼き ☆ピピンパの具 わかめのスープ りんご	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	切干しだいこん もやし ねぎ たまねぎ にんにく はくさい えのきたけ りんご	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	751	27.8	20.2	2.5
25	火	《新メニュー もうかさめのカレー揚げ》 ☆メロンパン 牛乳 ☆ツナとあさりのスパゲッティ もうかさめのカレー揚げ 野菜サラダ	鶏卵 さめ まぐろ油漬け あさり	牛乳 チーズ	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 でん粉 砂糖 スパゲッティ	ごめ油	840	27.0	30.1	3.2
26	水	★旬の果物 いよかん★ ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 パンサンデー いよかん	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく きゅうり いよかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	ごめ油 ごま油 ごま	861	28.4	25.8	2.7
27	木	ごはん 牛乳 ☆豚肉のガーリックソースかけ ひじきの炒め煮 生揚げと大根のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ ささかまぼこ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく だいこん もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごめ油	764	28.4	23.7	2.8
28	金	🎓卒業祝いメニュー🎓 米粉フオカッチャ 牛乳 えびフリッター(4~5個) ごぼうサラダ ABCマカロニスープ 卒業祝いデザート	えび 鶏肉 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー ごぼう とうもろこし きゅうり	パン でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 米粉 じゃがいも 卒業祝いデザート	ごめ油 ごま	702	32.0	24.6	3.0 【デザートを除く】

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

今月の目標

食事と健康の関わりを知ろう

今月も学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に
★がついたものが目印です。今月は人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中,
住吉台中, 北仙台中, 第一中のリクエストです。お楽しみに!

🎓卒業祝いデザート🎓				生徒1回あたりの 学校給食摂取基準	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質
・チョコレートケーキ	84kcal	1.5g	4.8g 0.1g	・エネルギー	830kcal
・チーズタルト	147kcal	2.3g	9.3g 0.2g	・たんぱく質	27.0~41.5g
・さつまいも栗のタルト	107kcal	0.7g	4.9g 0g	・脂質	18.4~27.7g
・グレープゼリー	51kcal	0.1g	0g 0.1g	・食塩相当量	2.5未満

仙台市立北仙台中学校 3年

献立表 見てるとおなかが すいてくる

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆