



2月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンたいじ

日 曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま からだの調子をととのえる 緑のなかま						エネルギー (kcal)			給食のない学校
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかま		緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
			1群 魚介・肉類・大豆 大豆製品	2群 乳類・蒸類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 穀類・いも類・砂 糖類	6群 油脂類 種実類	幼	小	中	
3月	ご飯	いわしの梅煮カラフルサラダ おでん 福豆	いわし 鶏肉 こんにぶ 大豆 揚げボール ウィンナー さつま揚げ がんもどき	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ もやし とうもろこし だいこん	米 こんにゃく	ドレッシング	510 24.7 20.2 1.8	624 30.0 23.4 3.0	786 36.3 27.1 3.0	
4火	麦ご飯	しゅうまい マーボー春雨 五目スープ	しゅうまい 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	もやし たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	米 麦 春雨	米油 ごま油	-	565 20.2 20.1 2.2	738 25.1 25.2 2.7	田尻幼 大貫幼
5水	ご飯	タンドリーチキン おしゃれきんぴら みそスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	ごぼう れんこん たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	450 20.8 14.8 2.1	551 24.9 17.0 2.8	708 30.0 19.6 3.4	
6木	背割りソフトパン	フランクフルト やきそば わかめスープ	ウィンナー 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	ソフトパン 三温糖 やきそばめん じゃがいも	米油 ごま油	546 19.5 23.2 2.9	669 23.7 28.0 3.9	851 31.2 33.8 5.0	田尻小 大貫小
7金	ご飯	白身魚フライ カレー肉じゃが にらとたまごのみそ汁	白身魚フライ 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのき たけのこ だいこん 干し椎茸	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大豆油 米油	490 23.9 16.5 1.8	597 27.7 19.4 2.6	769 34.3 22.6 3.2	大貫幼
10月	ご飯	さんまのオレンジ煮 すきこんにぶのもの さつま汁 ふりかけ	さんま さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 こんにぶ	にんじん	もやし えだまめ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 さつまいも	米油	487 21.1 19.0 2.0	599 25.8 22.1 2.4	761 31.2 25.4 3.0	田尻中
12水	麦ご飯	もやしとコーンのソテー フルーツゼリー ポークカレー	魚肉ソーセージ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ もやし かかん もも ハインアップル たまねぎ りんご	米 麦 片栗粉 ゼリー じゃがいも	米油 カレールウ	583 18.0 16.0 2.1	736 22.1 18.5 2.7	943 26.9 21.8 3.5	
13木	キャロットピラフ	ハートのコロック りっちゃんサラダ コンソメスープ エクレア	ハム かつお節 蒸し大豆 ウィンナー	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 コロック 三温糖 じゃがいも エクレア	大豆油 米油	540 18.8 17.8 2.6	638 21.2 19.9 3.4	827 26.6 23.6 4.3	
14金	ご飯	豚肉のアップルソースかけ 大根サラダ みそラーメン風スープ ヨーグルト	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	りんご たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ねぎ とうもろこし	米 三温糖 クイッキティオ	ごま油 ドレッシング	559 24.0 23.5 2.4	676 28.3 26.9 3.0	868 34.6 31.8 3.8	古川北小
17月	五目チャーハン	すずかけぎょうざ 春雨のソテー わかめとさつま揚げのスープ	焼豚 たまご ぎょうざ ハム さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし えのき たけのこ	米 春雨 じゃがいも	米油	501 17.1 16.8 2.4	597 20.0 20.0 3.0	782 24.5 22.1 3.7	
18火	わかめご飯	とり肉のスタミナ焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁 レモンタルト	鶏肉 ハム 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	きゅうり とうもろこし はくさい えのき たまねぎ ねぎ	米 マカロニ 三温糖 レモンタルト	卵不使用マヨネーズ ドレッシング	570 22.6 22.3 2.0	682 27.1 25.6 2.8	833 32.7 29.3 3.5	
19水	ご飯	 宮城県産銀さけフライ バックソース わかめと大豆のサラダ 冬のうまみたっぷり大崎みそシチュー	さけフライ 蒸し大豆 ツナ 鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 米粉	大豆油 ごま油 米油 ドレッシング	530 22.7 19.4 2.1	639 25.7 23.0 2.4	822 32.0 27.2 3.2	
20木	ミルクパン	ハンバーグのトマトソースかけ ベーコンとパプリカのソテー ちゃんぽんうどん ミルクコーヒー	ハンバーグ ベーコン 豚肉 むきえび かまぼこ	牛乳	にんじん 赤パプリカ チンゲンサイ こねぎ	キャベツ もやし 黄パプリカ はくさい たまねぎ	ミルクパン 三温糖 うどん ミルクコーヒー	米油	557 21.7 21.8 3.1	612 24.5 23.5 3.8	782 30.4 29.1 4.7	
21金	麦ご飯	田尻大豆のキーマカレー ブロッコリーとツナのサラダ 塩ワタンスープ	蒸し大豆 豚肉 鶏肉 ツナ ハム	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 三温糖 米粉ワタン	米油 カレールウ ドレッシング	481 19.6 18.7 2.2	598 24.2 22.4 2.7	762 29.2 26.8 3.4	田尻小 大貫小 沼部小
25火	麦ご飯	豚どんの具 米めんサラダ ひきな汁	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	こねぎ にんじん 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	米 麦 こんにゃく 三温糖 米粉 米めん じゃがいも	米油 ドレッシング	474 22.6 15.6 2.2	593 28.3 18.0 2.9	751 34.8 20.9 3.6	古川北小
26水	ご飯	とり肉のから揚げ 春雨サラダ マーボー豆腐 ジャージーアイス	鶏肉 ハム たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ジャージーアイス	にんじん にら	もやし きゅうり たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	米 春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油	588 27.3 23.4 2.3	711 33.1 27.2 3.1	892 40.1 31.9 3.9	
27木	古代米ご飯	さばのみそ煮 カレーきんぴら 油ふ汁 ごま塩	さば みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ はくさい	米 古代米 こんにゃく 三温糖 油ふ	米油 ごま	475 21.4 18.3 2.2	604 26.4 21.4 2.8	765 31.9 24.6 3.4	
28金	ご飯	ソースかつ 切干大根のサラダ 糸かまぼこのたまごスープ	ソースカツ ツナ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	切干しだいこん きゅうり もやし とうもろこし えのき たまねぎ	米 三温糖 片栗粉	大豆油 卵不使用マヨネーズ	504 18.3 20.6 2.1	624 25.0 25.0 2.9	805 27.6 30.0 3.5	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

○2月の地場産食材○
 ねぎ・キャベツ・ほうれん草・大根・白菜
 生しいたけ・干し椎茸・ハム・ウィンナー・ベーコン
 米・米粉めん・米粉ワタン・豆腐・厚揚げ
 蒸し大豆・みそ・しょうゆ・銀さけ
 すずかけぎょうざ・ジャージーアイス

…魚の小骨に注意して食べましょう
 …牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日
のお知らせ
 10期 2月 28日(金)
 残高のご確認をお願い致します