2月　献立予定表

令和6年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 穀類・いも類・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3	月	ごはん	とりにくのてりやき カレーふうにくじゃが キャベツのみそしる	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	にんにく　しょうが グリンピース 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	★米 じゃがいも 三温糖	米油	573 kcal 31.2 g 14.9 g 2.4 g
4	火	むぎごはん	みやぎけんさんぎんざけフライ　かみかみメニュー ごもくきんぴら みやぎのめぐみたっぷりじる	鮭 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう ★れんこん ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米　麦 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 ごま ごま油 米油	639 kcal 28.5 g 21.4 g 2.0 g
5	水	さらうどん	にくシューマイ（１こ）　さらうどんにごもくあんかけをかけて食べよう！ ごもくあんかけ フルーツのいちごゼリーあえ	豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん	★ねぎ　もやし キャベツ　きくらげ しょうが　みかん もも　バナナ パイナップル	皿うどんめん かたくり粉 ゼリー	ごま油	601 kcal 23.4 g 15.0 g 2.5 g
6	木	あげパン	ハンバーグのトマトデミソースがけ はるさめサラダ クリームシチュー レモンソーダゼリー　川渡小学校リクエスト献立	ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピース とうもろこし	減塩パン 三温糖 春雨 グラニュー糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま油 米油 シチューミックス	779 kcal 28.1 g 29.3 g 2.9 g
7	金	ごはん	かつおのたつたあげのみそソースがけ ひじきとむきまめのにもの だいこんとじゃがいものみそしる デコポン	鰹 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	枝豆 ★だいこん ★ねぎ デコポン	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 米油	646 kcal 25.1 g 18.2 g 2.4 g
10	月	ごはん	とりにくのからあげ だいこんサラダ なめこじる	鶏肉 豆腐 ツナ かつお節 みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	にんにく　しょうが ★だいこん きゅうり なめこ ★ねぎ	★米 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ドレッシング	600 kcal 29.6 g 17.3 g 2.1 g
12	水	ごもくごはん	あんかけたまごやき　和食の日 だいずもやしとこんぶのにもの すっぽこじる	鶏肉 油揚げ 卵 さつま揚げ ★凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	干ししいたけ　ごぼう グリンピース だいずもやし ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米粉めん	米油	647 kcal 26.0 g 20.4 g 2.5 g
【　地場産給食の日　大崎市統一献立（冬のうまみたっぷり大崎みそシチュー）　】										
13	木	ごはん	あかうおのしろしょうゆやき ぶたにくとだいこんのにもの ふゆのうまみたっぷりおおさきみそシチュー みかんゼリー	赤魚 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	★だいこん しょうが 玉ねぎ ★しめじ ★はくさい	★米 三温糖 じゃがいも 米粉 ゼリー	ごま油 米油	609 kcal 27.9 g 13.7 g 1.8 g
14	金	ごはん	てづくりメンチカツ　バレンタイン給食 カラフルビーフンいため たまごスープ チョコっとむしパン	豚肉 えび 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ★ねぎ	★米　小麦粉 パン粉 ビーフン かたくり粉 三温糖　チョコミックス粉	大豆油 ごま油 米油	727 kcal 28.3 g 24.7 g 2.0 g
17	月	給食なし								
18	火	ごはん	あげぎょうざ（２こ） もやしとほうれんそうのナムル マーボーどうふ	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	★ほうれん草 にんじん にら	もやし　たけのこ だいずもやし　★ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	★米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	大豆油 ごま油	692 kcal 25.6 g 27.0 g 2.4 g
19	水	ごはん	さばのわふうカレーに マカロニサラダ けんちんじる	さば ハム ★豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり ★だいこん ★ねぎ	★米 マカロニ 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	715 kcal 24.8 g 29.9 g 2.2 g
20	木	ミルクパン	チーズいりチキンのおおばまき ソースやきそば いとかまぼこのたまごスープ	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ 大葉	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	ミルクパン 中華めん かたくり粉 パン粉 小麦粉	大豆油 米油	633 kcal 30.0 g 25.7 g 3.0 g
21	金	ごはん	おおさきだいずのドライカレー ほうれんそうのミモザあえ ABCスープ	★大豆 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト ★ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが とうもろこし	★米 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 ごま油 カレールウ	658 kcal 27.7 g 17.0 g 1.1 g
25	火	ごはん	ささかまのいそべあげ ごっつおーペろサラダ ゆとりっちいもだんごじる	かまぼこ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ あおのり	にんじん	きゅうり とうもろこし ★だいこん ごぼう	★米 てんぷら粉 米粉めん じゃがいも でんぷん	大豆油 ドレッシング	667 kcal 25.7 g 19.4 g 2.7 g
26	水	むぎごはん	フレンチサラダ ポークカレー レモンヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	★米 麦 じゃがいも	ドレッシング 米油 カレールウ	787 kcal 26.2 g 22.6 g 2.2 g
27	木	ごはん	ほっけのしおやき ごぼうサラダ ごまキムチじる	ほっけ ハム 豚肉 ★豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゅうり とうもろこし ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま 米油	614 kcal 27.9 g 22.1 g 2.0 g
28	金	とうもろこしごはん	えびフライ（２こ）　古川黎明中卒業お祝い給食 こまつなとツナのあえもの こめこめんのすましじる レモンカスタードタルト	えび ツナ 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	もやし ★ねぎ 干ししいたけ とうもろこし	★米　三温糖 パン粉 小麦粉 米粉めん タルト	バター 大豆油 ごま油	729 kcal 23.3 g 23.5 g 2.5 g

毎日牛乳が付きます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は，大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県　及び　大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・豆腐・豚肉・油揚げ・米粉めん・大豆・卵・凍り豆腐・大根・白菜・パプリカ
ねぎ・なめこ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれん草・にら・えのきたけ・ぶなしめじ

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。