




# 2月のよていこんだてひょう

令和3年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 かんしゃのきもちを もって食事しよう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
1月	ごはん	○	さばのみそに ぶたバラだいこん かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん	にんじん だいこん いんげん ほうれんそう ねぎ バナナ	674 kcal 27.9 g 19.9 g 2.8 g
2火	ごはん 「節分行事食」	○	いわしハンバーグ ごもくにまめ わかめじる てづくりとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわしハンバーグ とりにく だいず わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも しらたまふ 生クリーム	にんじん えだまめ ごぼう しいたけ はくさい えのきだけ	717 kcal 28.9 g 18.9 g 3.2 g
3水	ココアパン	○	ビザはるまき ぶたキムチいため しらたまだんごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう はるまき しらたまだんご	にんじん キャベツ もやし なら きくらげ しいたけ はくさい かいわれだいこん オレンジ	754 kcal 26.1 g 27.5 g 2.2 g
4木	ごはん	○	いしやもフライ(ソース) キャベツのおかかあえ とうふのうまに ぼんかん	ぎゅうにゅう いしやも はなかつお とうふ ぶたにく うずらのたまご	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま	にんじん キャベツ こまつな まめもやし はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ ぼんかん	737 kcal 30.9 g 24.9 g 2.5 g
5金	うどん	○	わかめうどん ささかまいそべあげ ジャコとまめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく あぶらあげ なると ささかまぼこ わかめ しらすぼし だいず のり	うどん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん はくさい ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	464 kcal 23.7 g 16.8 g 3.2 g
8月	ごはん	○	さけのてりやき あつあげみそいため なめこじる りんご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ だいず とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん いんげん たまねぎ なめこ だいこん ねぎ はくさい りんご	651 kcal 32.1 g 16.6 g 2.4 g
9火	ごはん	○	グリルチキンおろしソース チャプチェ あさりとかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あさり わかめ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま こんにやく	にんじん だいこん ほうれんそう パプリカ もやし しいたけ コーン たまねぎ かいわれだいこん	648 kcal 29.9 g 14.5 g 2.0 g
10水	チョコチップパン	○	かにいりシューマイ2こ カレーマカロニサラダ みそワタンスープ いよかん	ぎゅうにゅう かにいりシューマイ チーズ ぶたにく みそ	パン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ ワンタン	にんじん きゅうり コーン きゅうり チンゲンサイ もやし きくらげ いよかん	706 g 25.5 g 29.5 g 3.2 g
11木	建国記念の日						
12金	ちゅうかめん 「バレンタイン行事食」	○	やさしいタンメン ハートのメンチカツ だいこんサラダ てづくりチョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ メンチカツ ツナ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま 生クリーム	にんじん もやし コーン ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	605 kcal 23.7 g 23.7 g 2.3 g
15月	ごはん	○	カップなっとう じゃがいものカレーそばろに キムチチゲ バナナ	ぎゅうにゅう なっとう とりにく ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ ねぎ なら バナナ	656 kcal 25.7 g 14.6 g 1.8 g
16火	ごはん 「地場産給食の日」	○	さんまのオレンジに きんぴらごぼう 大崎ほっこりとりだんごじる ぼんかん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにくだんご とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん だいこん はくさい ねぎ しいたけ ぼんかん	719 kcal 30.3 g 22.6 g 2.7 g
17水	ツイストパン	○	ツナオムレツ こんさいのサラダ ごもくうーめんじる りんご	ぎゅうにゅう ツナオムレツ あぶらあげ わかめ	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま そうめん	にんじん れんこん ごぼう きゅうり たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ りんご	758 kcal 24.6 g 29.5 g 3.3 g
18木	ごはん	○	ささかまてっかに ピーナツあえ だいずのカレー いよかん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん こまつな まめもやし キャベツ たまねぎ えだまめ コーン いよかん	735 kcal 26.6 g 21.7 g 3.3 g
19金	うどん	○	みそにこみうどん チーズはるまき りっちゃんサラダ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム こんぶ	うどん さとう あぶら チーズはるまき ナタデココ	にんじん はくさい もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	501 kcal 19.5 g 16.8 g 2.9 g
20土	学習参観日 ☺ お弁当の日 ☺						
24水	コッペパン	○	スチームウィンナー(ケチャップ) コーンポテト もずくとはるさめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー もずく あさり	パン あぶら さとう じゃがいも バター はるさめ ごま	にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ オレンジ	729 kcal 25.2 g 28.0 g 3.3 g
25木	ごはん	○	あじつけたまご もやしのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん こまつな キャベツ まめもやし ねぎ たまねぎ なら しいたけ	668 kcal 26.6 g 20.2 g 2.1 g
26金	ちゅうかめん	○	わかめラーメン 仙台あおばあげギョーザ2こ ほうれんそうのごまあえ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ギョーザ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ コーン ほうれんそう もやし みかんかんづめ	507 kcal 21.2 g 16.9 g 3.1 g

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

