

令和7年度 2月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	たんぱく質(g)	脂質(g)	
						食塩相当量(g)	小	中高
2月	ごはん	ちぐさやき さといものそばろに キャベツともやしのみそしる りんご	牛乳 卵 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉	ごぼう 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん グリーンピース キャベツ もやし りんご	550 22.4 15.0 1.8	668 26.6 17.0 2.3	いもの仲間「さといも」 さといもは独特の粘り気があるのが特徴です。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。
3火	げんえん ソフト パン	クリームシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 鶏肉 ツナ	パン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	567 23.7 20.2 2.5	732 29.8 24.7 3.5	冬にぴったり「クリームシチュー」 ほっと温まるシチューは冬に食べたい料理の一つですね。具材もたっぷり、調理員さんがていねいに煮込んで作っています。
4水	むぎ ごはん	いわしのしょうがに こまつなごまあえ ※だいずいりけんちんじる せつぷんとうにゅうプリン	牛乳 いわし 大豆 豆腐 油揚げ	ごはん 大麦 砂糖 ごま ごま油 さといも 豆乳プリン	しょうが 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ こんにやく ねぎ	610 23.5 18.7 2.0	736 28.2 21.4 2.6	行事食「節分」 昨日2月3日は節分でした。節分には豆まきをしたり、ひいらぎいわしを飾ったり、けんちん汁を食べたりする風習があります。
5木	ごはん	★たらフライ マカロニサラダ だいこんとキャベツのみそしる いちご(2こ)	牛乳 たら ハム みそ 豆腐 油揚げ	ごはん パン粉 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	にんじん きゅうり とうもろこし 大根 キャベツ いちご	648 23.9 24.1 1.9	790 28.5 28.2 2.7	リクエストメニュー「たらフライ」 小1児童・高3生徒からのリクエストです。厨房では大きなフライヤーでフライを揚げています。サクッとおいしいたらフライを味わってくださいね。
6金	★カツ カレー ライス	かいそうサラダ おうとう	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ つのまた ツナ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ごはん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし 桃	706 25.8 22.2 3.4	865 30.7 26.3 4.1	リクエストメニュー「カツカレー」 小1児童・中3生徒からのリクエストです。ボリューム満点!宮城県産の豚肉を使ったとんかつをカレーと一緒に味わいましょう。
9月	ごはん	※ししゃもフライ(小2こ・中高3こ) こやうどうふのたまごとし もやしとにらのみそしる みかん	牛乳 ししゃも 高野豆腐 卵 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれんそう きぬさや もやし にら みかん	621 25.6 21.7 2.0	781 31.9 27.2 2.7	「よく噛んで食べよう!」 よく噛んで食べると、歯や全身の病気を予防することに繋がります。カルシウムたっぷりなししゃもをよく噛んで食べましょう。
10火	わふう スパゲティ	ごまだれサラダ ★フルーツカクテルゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ 油 バター でん粉 ごま 砂糖 ごま油 ゼリー	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし とうもろこし パイン みかん 桃	562 21.5 15.2 2.2	697 25.7 17.5 2.8	リクエストメニュー 「フルーツカクテルゼリー」 高3生徒からのリクエストです。果物とカラフルなゼリーのきれいな見た目も楽しんでくださいね。
11水	建国記念の日							
12木	★ビビンバ	ちゅうかスープ ★おこめのガトーショコラ	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐 なると	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ガトーショコラ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし にんにく きくらげ 白菜	644 29.0 22.6 2.4	777 35.8 25.8 3.1	リクエストメニュー「ビビンバ」「チョコケーキ」 ビビンバは高3生徒、チョコケーキは中2生徒からのリクエストです。中華スープにはハート型のなるとも入っています。一足早くハッピーバレンタイン♥
13金	一日入学(給食なし)							
16月	ごはん	ぶりのみそやき キャベツのあまずあえ ちゃんこじる ももゼリー	牛乳 ぶり みそ 鶏肉 油揚げ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 ゼリー	キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ 白菜 ねぎ 水菜 しょうが にんにく 玉ねぎ	564 25.7 18.2 2.1	684 30.7 20.8 3.1	栄養満点!「ちゃんこ汁」 ちゃんこ鍋はお相撲さんが食べる鍋として有名です。鶏団子や野菜をたっぷり使いました。しっかり食べてお相撲さんのようにパワーアップ!
17火	こめこ フオカチ	※チリコンカン ★フライドポテト キャベツときのこのスープ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ウィンナー	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ しめじ えのきたけ パセリ オレンジ	543 27.2 21.7 3.2	698 34.5 25.9 4.3	リクエストメニュー「フライドポテト」 高3生徒からのリクエストです。ハンバーガー屋さんでおなじみのポテトですが、野菜たっぷりのメニューを組み合わせ、栄養バランスを整えと◎
18水	むぎ ごはん	ぶたキムチ わかめとたまごのスープ ★りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ヨーグルト 生クリーム	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 砂糖	もやし 白菜 大根 にんじん しょうが にんにく じゃがいも しいたけ りんご	563 22.4 20.2 2.0	695 27.4 23.9 2.3	リクエストメニュー「りんごヨーグルト」 高3生徒からのリクエストです。ヨーグルトは宮城県で生産されたものを使っています。味が濃く、粘り気のあるヨーグルトと甘いりんごとの相性◎
19木	ごはん	にしんのあまずあんかけ ※ちくぜんに こまつなのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 にしん 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう れんこん しいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ	591 22.7 19.4 1.9	726 27.5 23.0 2.3	「おいしく塩eco」 今日は食塩少なめの塩eco献立です。酢やだしを効かせたり、汁物には野菜をたっぷり使うことでおいしく減塩することが出来ます。
20金	ごはん	★とりのからあげ(小2こ・中高3こ) はくさいとちくわのサラダ じゃがいもとにらのみそしる ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 マヨネーズ 油 ごま 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが にんにく にんじん 白菜 水菜 玉ねぎ にら	645 26.3 22.6 2.2	820 34.3 28.4 3.0	リクエストメニュー「とりのからあげ」 小4児童・高3生徒からのリクエストです。香味野菜を効かせた下味で、食塩は控えめながら、しっかりと味が付きます。リクエストの多い人気メニューです。
23月	天皇誕生日							
24火	★みそ ラーメン	★はるまき かぶのしおこんぶあえ バナナ	牛乳 豚肉 なると みそ 鶏肉 ツナ 昆布	中華麺 油 ごま 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし めんま とうもろこし 玉ねぎ たけのこ ねぎ かぶ きゅうり バナナ	619 22.4 25.6 3.1	702 26.2 26.9 4.0	リクエストメニュー 「みそラーメン」「春巻」 みそラーメンは中2生徒、春巻は小6児童からのリクエストです。ラーメンは肉や野菜も入り、栄養バランスを整えています。
25水	ごはん	★さんまのかんろに ※ごもくまめ キャベツとあつあげのみそしる オレンジ	牛乳 さんま さつま揚げ 大豆 みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ 玉ねぎ しめじ オレンジ	599 25.0 21.8 1.9	705 28.6 23.6 2.4	リクエストメニュー「さんまの甘露煮」 中1生徒からのリクエストです。青魚の1つであるさんまには、EPAやDHAといった質の良いあぶらが豊富に含まれています。
26木	ごはん	ぎんざけのしおやき ゆきなとしらすのあえもの はくさいのみそしる ヨーグルト	牛乳 銀ざけ しらす みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖	雪菜 もやし にんじん 白菜	554 27.2 16.6 2.0	665 32.2 18.8 2.6	宮城県の伝統野菜「仙台雪菜」 仙台雪菜は、小松菜に似た形をしています。ほろ苦い味わいが特徴です。冬の寒さで甘みもアップします。
27金	★ぎゅう どん	ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる みかん	牛乳 牛肉 かつお節 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 大根 なめこ みつば みかん	606 28.6 18.4 2.4	745 34.9 21.7 2.8	リクエストメニュー「牛丼」 高3生徒からのリクエストです。宮城県産の牛肉を使っています。ごはんと一緒に味わって食べてくださいね。

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

スプーン持参
 フォーク持参
 食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。健康のために減塩を心掛けましょう。
 かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう