# 2月給食だより（中学校）

令和6年 2月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校の おたより等をご確認ください）

- 1日（木） 二中3年生
- 5日（月） 宮野森小
- 8日（木） 桜華小6年生<br>二中3年生
- 9日（金） 大塩小1･2年生<br>赤井南小1～3年生
- 21日（水） 二中1･2年生

## 2月献立表

今月の食育相談日
2月19日（月）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも良し，電話をくださるも良し，お気軽にご相談下さい。（TEL24-9409）

| 日 | | 献立名（★は各校配送） | | あかのなかま 血や肉になる：1群 魚 肉 卵 豆 豆製品 | あかのなかま 血や肉になる：2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻 | みどりのなかま 体の調子を整える：3群 緑黄色野菜 | みどりのなかま 体の調子を整える：4群 その他の野菜 きのこ 果物 | きいろのなかま 熱や力のもとになる：5群 米 パン めん いも 砂糖 | きいろのなかま 熱や力のもとになる：6群 油脂 | ※栄養価の表示：エネルギー(kcal)／たんぱく質(g)／脂質(g)／食塩(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 木 | 牛乳 | ごはん | 揚げぎょうざ（2個）<br>チャーシャン豆腐<br>ほや入り米粉麺の味噌スープ | 豚肉,厚揚げ<br>**みそ**,鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン<br>にら<br>**チンゲンサイ** | しょうが,玉ねぎ<br>干し椎茸,たけのこ<br>キャベツ,コーン<br>**長ねぎ**,にんにく | **ごはん**,上白糖<br>米粉麺<br>パン粉,小麦粉 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油<br>ラード | 804<br>29.4<br>25.3<br>2.9 |
| 2 金 | 牛乳 | ごはん | いわしの梅煮<br>切干大根と茎わかめの煮物<br>油麩入りはっと汁<br>福豆 | いわし<br>さつま揚げ<br>鶏肉,かつお節<br>大豆 | 牛乳<br>くきわかめ<br>だし昆布 | にんじん | こんにゃく,切干大根<br>だいこん,ごぼう,梅<br>**長ねぎ**,まいたけ | **ごはん**,きび砂糖<br>小麦粉,でん粉<br>黒糖,砂糖<br>はっと,油麩 | ごま油<br>ごま | 789<br>31.0<br>18.6<br>3.0 |
| 5 月 | 牛乳 | ごはん | マーボー豆腐<br>大根サラダ<br>東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ | 豚肉<br>豆腐,大豆<br>**みそ** | 牛乳<br>かえり煮干し | にんじん<br>にら | しょうが,たけのこ<br>はくさい,**干し椎茸**<br>だいこん,コーン,にんにく<br>えだまめ,**長ねぎ**<br>きゅうり,**きくらげ** | **ごはん**,上白糖<br>でん粉,三温糖<br>**さつまいも** | サラダ油<br>ごま油<br>アーモンド<br>大豆油,ごま<br>ドレッシング | 825<br>29.2<br>23.2<br>3.5 |
| 6 火 | 牛乳 | ごはん | 鯖のピリ辛焼き<br>春雨の炒め物<br>東松島産小松菜の味噌汁<br>お魚ふりかけ | さば,豚肉,油揚げ<br>木綿豆腐<br>**みそ**,かつお節<br>さば節，いわし節 | 牛乳<br>煮干し<br>青のり,のり | にんじん<br>にら<br>**こまつな**<br>かぼちゃ | しょうが,キャベツ<br>もやし,干し椎茸,玉ねぎ<br>**長ねぎ**,,にんにく | **ごはん**,三温糖<br>春雨,きび砂糖<br>じゃがいも<br>水あめ | ごま油<br>サラダ油<br>ごま | 810<br>31.4<br>27.3<br>3.2 |
| 7 水 | 牛乳 | 横割り丸パン | ハムカツ/パックソース<br>イートくんサラダ<br>米粉シチュー | 鶏肉<br>ウインナー<br>ハム | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ | **こまつな**<br>にんじん<br>ブロッコリー | もやし,キャベツ<br>きゅうり,ぶなしめじ<br>玉ねぎ | 丸パン<br>じゃがいも<br>米粉,でん粉<br>パン粉 | 大豆油<br>バター<br>ドレッシング | 766<br>29.7<br>30.6<br>3.7 |
| 8 木 | 牛乳 | ごはん | 赤魚の西京みそ焼き<br>肉じゃが<br>お事汁<br>はるか | 赤魚,豚肉,あずき<br>**みそ**,かつお節<br>油揚げ | 牛乳<br>煮干し | にんじん | 玉ねぎ,こんにゃく<br>えだまめ,ごぼう<br>だいこん,**長ねぎ**<br>はるか | **ごはん**,きび砂糖<br>じゃがいも<br>**さつまいも**<br>水あめ | サラダ油<br>ごま油 | 776<br>33.2<br>17.4<br>2.2 |
| 9 金 | 牛乳 | ごはん | えびカツ/パックソース<br>東松島産ほうれん草の海苔ツナ和え<br>のっぺい汁<br>★ヨーグルト<br>○イート給食の日○ | 鶏肉,木綿豆腐<br>油揚げ,かつお節<br>えび,まぐろ油漬け | 牛乳,**焼きのり**<br>だし昆布<br>ヨーグルト | **こまつな**<br>**ちぢみ ほうれん草**<br>にんじん | もやし,だいこん<br>はくさい,ごぼう<br>こんにゃく,**長ねぎ** | **ごはん**,小麦粉<br>じゃがいも<br>でん粉,パン粉 | 大豆油<br>ごま油 | 856<br>36.5<br>22.9<br>2.9 |
| 13 火 | 牛乳 | ごはん | 肉団子の甘酢がらめ（4個）<br>ごぼうと豚肉のみそ炒め<br>油麩の味噌汁<br>東松島産味付けのり | 豚肉,鶏肉<br>**みそ**,木綿豆腐 | 牛乳<br>**味付けのり**<br>煮干し | にんじん<br>**こまつな** | しょうが,ごぼう,玉ねぎ<br>えだまめ,えのきたけ<br>だいこん,**長ねぎ**<br>こんにゃく | **ごはん**,上白糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>パン粉,油麩 | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 845<br>32.1<br>26.9<br>3.1 |
| 14 水 | 牛乳 | チョコレートパン | 鶏肉のピザソース焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>大根のスープ煮 | 鶏肉,豚肉<br>まぐろ油漬け | 牛乳<br>チーズ | トマト,オレガノ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>パプリカ,パセリ | 玉ねぎ,りんご,キャベツ<br>きゅうり,セロリー<br>だいこん,にんにく<br>しょうが,りんご | チョコレートパン<br>じゃがいも | オリーブ油<br>サラダ油<br>ドレッシング | 814<br>34.0<br>32.9<br>3.5 |
| 15 木 | 牛乳 | ごはん | 厚焼玉子のそぼろあんかけ<br>キャベツのごま炒め<br>豚汁<br>★東松島産大豆の納豆 | 鶏卵,豚肉,鶏肉<br>さつま揚げ,**みそ**<br>木綿豆腐,**納豆**<br>かつお節 | 牛乳<br>煮干し | にんじん | キャベツ,もやし<br>だいこんごぼう<br>はくさい,**長ねぎ**<br>こんにゃく,ぶなしめじ | **ごはん**,上白糖<br>でん粉<br>じゃがいも | サラダ油<br>ごま | 812<br>35.9<br>23.6<br>3.4 |
| 16 金 | 牛乳 | もち麦ごはん | ポークビーンズカレー<br>ハート型さつま芋コロッケ<br>海藻サラダ | 鶏レバー,豚肉<br>大豆,いんげん豆 | 牛乳,チーズ<br>スキムミルク<br>わかめ,昆布<br>ふのり<br>赤とさか | にんじん<br>トマト | 玉ねぎ,しょうが<br>にんにく,りんご,きゅうり<br>キャベツ,だいこん | **ごはん**,**大麦**<br>じゃがいも,でん粉<br>さつまいも,小麦粉<br>水あめ,パン粉 | サラダ油<br>大豆油<br>ドレッシング | 885<br>26.4<br>21.5<br>3.4 |
| 19 月 | 牛乳 | ごはん | 鯖の和風カレー焼き<br>ひじきと厚揚げの煮物<br>春雨スープ | さば,豚肉<br>厚揚げ<br>バラベーコン | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>**チンゲンサイ** | しょうが,ごぼう<br>えだまめ,こんにゃく<br>玉ねぎ,**きくらげ**<br>はくさい**長ねぎ** | **ごはん**,上白糖<br>でん粉,春雨 | ごま油 | 794<br>28.2<br>29.0<br>2.8 |
| 20 火 | 牛乳 | ごはん | 豚キムチ丼の具<br>コロコロポテトサラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肉,ロースハム<br>木綿豆腐,油揚げ<br>**みそ**,かつお節 | 牛乳<br>わかめ<br>だし昆布<br>煮干し | にんじん | しょうが,玉ねぎ,コーン<br>こんにゃく,干し椎茸<br>はくさい,きゅうり,**長ねぎ**<br>だいこん,えのきたけ<br>りんご,にんにく | **ごはん**,上白糖<br>じゃがいも<br>まめふ | サラダ油<br>ノンエッグ マヨネーズ | 813<br>33.5<br>26.5<br>3.2 |
| 21 水 | 牛乳 | 減塩パン | 焼きそば<br>笹かまのチーズピカタ<br>フルーツのヨーグルト和え | 豚肉,鶏卵<br>笹かまぼこ | 牛乳,チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ | もやし,玉ねぎ,キャベツ<br>しょうが,みかん,いちご<br>黄桃,パインアップル<br>ブルーベリー | 減塩パン<br>**焼きそば麺**<br>小麦粉,上白糖<br>ナタデココ | サラダ油 | 816<br>32.7<br>20.1<br>3.4 |
| 22 木 | 牛乳 | ごはん | 油淋鶏<br>もやしのピリ辛炒め<br>かき玉汁<br>りんご | 鶏肉,豚肉,鶏卵<br>絹ごし豆腐<br>かつお節<br>なると巻き | 牛乳<br>だし昆布 | にら,<br>にんじん<br>**糸みつば** | しょうが,にんに<br>**長ねぎ**,もやし<br>干し椎茸,**きくらげ**<br>はくさい,りんご | **ごはん**,でん粉<br>小麦粉,三温糖<br>上白糖 | 大豆油<br>ごま油<br>サラダ油 | 806<br>40.9<br>21.4<br>2.6 |
| 26 月 | 牛乳 | ごはん | カツオカツ/パックソース<br>わかめのごま和え<br>キムチ豚汁 | かつお,豚肉<br>**みそ**,木綿豆腐 | 牛乳,わかめ<br>だし昆布 | ほうれんそう<br>**こまつな**<br>にんじん | もやし,はくさい<br>だいこん,えのきたけ<br>玉ねぎ,**長ねぎ**<br>しょうが | **ごはん**,上白糖<br>じゃがいも<br>パン粉,小麦粉 | 大豆油<br>ごま<br>サラダ油 | 785<br>28.9<br>23.6<br>3.0 |
| 27 火 | 牛乳 | ごはん | ビビンバ（豚肉炒め物）<br>ビビンバ（ナムル） ・辛みそ<br>ワンタンスープ<br>★豆乳パンナコッタいちごソース | 豚肉,**みそ**<br>豆乳 | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん | ぶなしめじ,たけのこ<br>にんにく,しょうが,**長ねぎ**<br>大豆もやし,もやし,いちご<br>干し椎茸,玉ねぎ,はくさい | **ごはん**,きび砂糖<br>上白糖,ワンタン<br>三温糖,水あめ<br>でん粉 | ごま油<br>ごま | 771<br>32.0<br>19.5<br>3.5 |
| 28 水 | 牛乳 | 米粉パン | ハンバーグのデミトマトソースかけ<br>きのことペンネのソテー<br>コーンクリームスープ<br>コーヒー牛乳の素 | 鶏肉,豚肉<br>バラベーコン | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー | 玉ねぎ,マッシュルーム<br>ぶなしめじ,にんにく<br>コーン | 米粉パン,上白糖<br>マカロニ,でん粉<br>じゃがいも | サラダ油<br>オリーブ油<br>バター<br>ラード | 883<br>36.3<br>32.6<br>4.3 |
| 29 木 | 牛乳 | ごはん | 鶏肉の海苔空上げ<br>きんぴらごぼう<br>味噌けんちん汁 | 鶏肉,豚肉,**みそ**<br>さつま揚げ<br>木綿豆腐<br>油揚げ,かつお節 | 牛乳<br>あおさ<br>**焼きのり**<br>煮干し | にんじん<br>**こまつな** | しょうが,にんにく<br>ごぼう,こんにゃく<br>だいこん,**長ねぎ** | **ごはん**,上白糖<br>でん粉,きび砂糖<br>じゃがいも | 大豆油<br>ごま<br>サラダ油<br>ごま油 | 829<br>35.8<br>24.7<br>2.5 |

※都合により献立を変更する場合があります。 ※**太字**の食品は 東松島市の地場産品です。
※「**塩ecoマーク**」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。