

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
2	月	全中3年生	ごはん (のりふりかけ)	魚のたつたあげ 奈良のっぺ煮 にゅうめん 	かれい 鶏肉 生揚げ 油揚げ なると みそ のり	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな	ご飯 こめ油 さといも でん粉 こんにゃく 砂糖 うーめん	844	29.5
3	火		チョコレートパン	フランクフルト(卓上ケチャップ) カミカミ根菜サラダ 白菜のクリームシチュー	フランクフルト ツナ 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	パン 和風ドレッシング じゃがいも こめ油 チョコレート	948	36.8
4	水		ごはん	さばのみそ煮 四種野菜のナムル風 やかもち汁 みかんゼリー  	さば こんぶ 鶏肉 かまぼこ みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 白玉もち ゼリー	792	28.7
5	木	二中3年生	ごはん	森林鶏のたつた揚げ ひじきのカラフル炒め ひきな汁	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 みそ	パプリカ えだまめ だいこん にんじん ねぎ	ご飯 こめ油 こんにゃく 砂糖 でん粉	822	33.2
6	金		チーズパン	エビカツ (タルタルソース) チキンサラダ ジュリアンスープ	えび チーズ 鶏肉 ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	パン こめ油 タルタルソース フレンチドレッシング でん粉 パン粉	907	37.3
9	月	東 豊 中	麦ごはん	豚丼 ごま酢和え きのこ野菜のみそ汁 	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり しめじ えのきたけ だいこん	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ごま ふ じゃがいも	827	31.8
10	火	多中1年生 東 豊 中	わかめごはん	白身魚フライ(卓上ソース) 和風ポテトサラダ ごんげ汁	わかめ ほき ハム チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから	えだまめ ごぼう にんじん ねぎ	ご飯 こめ油 じゃがいも 焙煎ごまドレッシング パン粉 マヨネーズ	886	32.0
12	木		せんいパン (メーブルジャム)	メンチカツ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 わかめ ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン こめ油 砂糖 バター フレンチドレッシング じゃがいも ジャム パン粉	918	36.0
13	金		ごはん	ハンバーグおろしソース 切り干しこんぶの煮物 豚汁	こんぶ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	だいこん にんじん たけのこ えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ しめじ はくさい	ご飯 砂糖 でん粉 こめ油 ごま じゃがいも	852	36.6
16	月		ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 小松菜のチーズおかか和え さつまい アセロラゼリー 	赤魚 かつおぶし チーズ 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん	ご飯 ごま さつまいも ゼリー	780	33.1
17	火		減塩ソフトパン (いちごジャム)	キッシュ風卵焼き パスタサラダ 冬野菜のポトフ	卵 ツナ フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	きゅうり にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	パン スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム	874	29.0
18	水		麦ごはん	肉みそ 春雨サラダ かきたま汁	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ 卵 なると わかめ	にんじん ビーマン しょうが きゅうり もやし きくらげ えのきたけ ねぎ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 ごま 中華ドレッシング こめ油 春雨	839	31.2
19	木	二 中	ごはん	味付け肉だんご(2個) ナムル あさりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト みそ	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん にら しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 ごま 砂糖 パン粉 韓国ナムルドレッシング マロニー こめ油 ごま油	852	34.1
20	金	二中1、2年生	せんいパン (パチキャラメル)	ハムチーズピカタ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	卵 ハム ベーコン 牛乳 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン こめ油 玉ねぎドレッシング パチキャラメル	868	30.5
24	火		麦ごはん	ポークカレー アロエ入りフルーツヨーグルト 豆入り小魚	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト 大豆 かたくちいわし	にんじん たまねぎ にんにく パイン もも アロエ	ご飯 大麦 砂糖 じゃがいも こめ油 カレールウ ごま	907	32.1
25	水		ごはん (お魚ふりかけ)	ショウロンボウ(2個) バンバンジーサラダ めんこいみそスープ	鶏肉 豚肉 みそ かつお節	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん はくさい にら ねぎ しめじ キャベツ きくらげ にんにく	ご飯 ごま 小麦粉 春雨 棒々鶏ドレッシング 米粉めん ごま油	801	27.9
26	木	二 中	ココアパン	チーズインハンバーグ 三色ソテー スコッチフロス 豆乳パンナコッタ	鶏肉 チーズ ウインナー ベーコン ひよこ豆	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも 大麦 パンナコッタ	861	32.4
27	金	多 中	麦ごはん	白花生コロッケ(卓上ソース) マーボー豆腐 デコポン	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ 白花生	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 大麦 じゃがいも こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	958	36.0
はしは毎日忘れずに持てきましょう。					 牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

2月給食だより

今月の栄養目標
宮城県の地場産物を知ろう

今月の地場産品
ねぎ・にんじん
こまつな・みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	863 kcal	32.6 g	26.9 g	3.4 g



多賀城の新しい郷土料理「やかもち鍋」

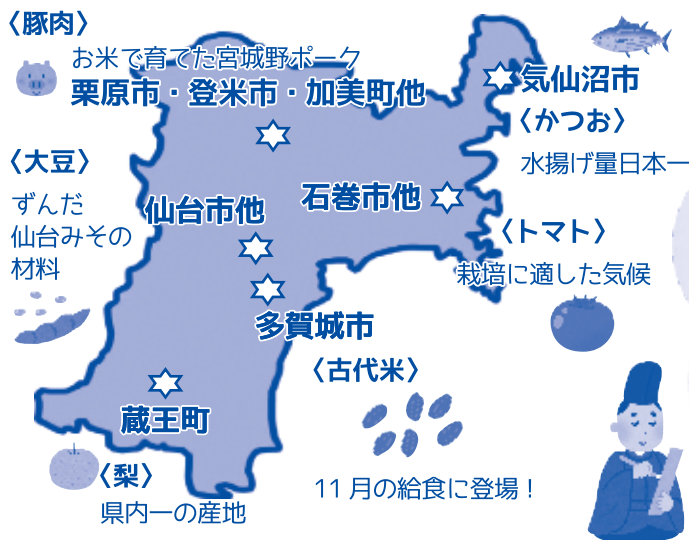
多賀城にゆかりのある歌人「大伴家持」と「おもち」をかけて名付けられた「やかもち鍋」があります。

和歌に使う短冊に見立て、地元の野菜を長細く切りそろえ、奈良の都から来た家持がなじみ深い味、白だし醤油で味付けします。そして多賀城市産の古代米のおもちも加えます。

2月4日の給食では、「やかもち汁」にアレンジして提供します。古代米のおもちのかわりに、給食で人気の「白玉もち」を入れています。

2日には、多賀城市の友好都市である奈良市の郷土料理「にゅうめん」がです。東西の味を食べくらべてみましょう！

宮城食材マップ



宮城県は、豊かな自然に囲まれ海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれている「食材王国」です。

それぞれの気候、風土に合った地場産物があり、地場産物を使った郷土料理も昔から言い伝えられています。

地域を知って育まれる郷土愛、生産者への感謝、自然への畏敬の念などを、給食でも伝えていきたいです。