



令和5年 2月



学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立					食品群			栄養量				
	日曜	スフィン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	水		ホットちゅうかめん		こんにゃくサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) しゅうまい	とんこつ みそラーメン	牛乳 豚肉 なた 味噌 しゅうまい	ホット中華麺 きび砂糖 ごま油 蒟蒻 ドレッシング	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 長葱 コーン 胡瓜	624	24.3	753	29.0
2	木		ごはん		ピビンバ 中・チーズタルト	とうふと かいばしらの スープ	牛乳 豚肉 豆腐 帆立貝柱水煮	白飯 澱粉 ごま 砂糖 ごま油 チーズタルト	チンゲン菜 人参 大根 ほうれん草 玉葱 長葱 生姜 にんにく もやし	600	24.7	916	32.7
3	金	○	すめし		《せつぶんこんだて》 いかスティック たまごスティック スティック納豆 てまきのり ふくまめ	けんちんじる	牛乳 豆腐 味噌 イカスティック 澱粉付き 卵スティック スティック納豆 手巻きのり 福豆	酢飯 里芋 蒟蒻 ごま油 油	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長葱	627	27.2	849	35.1
6	月	○	ちゃめし		みそあじおでん ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング) 中・ハムカツ		牛乳 鶏肉 竹輪 揚げボール 昆布 たこボール ハムカツ 味噌 うすら卵水煮	茶飯 蒟蒻 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	大根 人参 ごぼう 胡瓜 キャベツ	601	23.5	906	36.8
7	火	○	ごはん		はっほうさい ユーリンチー		牛乳 豚肉 なた えび いか うすら卵水煮 若鶏もも竜田揚げ	白飯 澱粉 ごま油 油 きび砂糖	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 生姜 にんにく 長葱	681	30.9	838	36.4
8	水		じこなうどん		にくまん いちご	にくじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 肉まん	地粉うどん 油 きび砂糖	生姜 大根 人参 長葱 ほうれん草 いちご	647	25.2	779	30.5
9	木	○	ごはん		ぶたキムチいため 中・ねぎみそパオズ	ゆきの マカロニ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ねぎみそパオズ	白飯 雪結晶バスタ じゃが芋 ごま油 油	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 にんにく キムチ漬け もやし	601	23.2	868	33.5
10	金		ごはん		きりぼしだいこんのもの さばのみそに おこめのタルト	わかめの みそじる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 凍り豆腐 さばの味噌煮	白飯 油 砂糖 お米のタルト	玉葱 長葱 人参 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	774	28.9	929	33.4
13	月	○	ごはん		こぎつねごはんのぐ ポテトチーズオムレツ	さつまじる	牛乳 豚肉 味噌 卵そぼろ 油揚げ アンサンブルエッグ	白飯 さつま芋 砂糖	長葱 玉葱 人参 大根 ごぼう 蓮根 枝豆	679	24.5	851	29.2
14	火	○	やまがた しょくパン		ピーフンいりやさしいため 小・チョコレートクリーム 中・パテチョコレート	ホークピーズ	牛乳 豚肉 ベーコン ウインナーカット 大豆 白いんげん豆	山型食パン 油 ピーフン じゃが芋 きび砂糖 ごま油 マーシャルピーズ(チョコ) Feパテチョコレート	人参 玉葱 パセリ カットトマト にら もやし キャベツ にんにく	646	23.8	742	28.5
15	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆								
16	木		ごはん		けいちゃんやき 小・はらじゆくドッグ(チーズ) 中・はらじゆくドッグ(ココア)	小・とんじる 中・いもち だんごじる	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 味噌	白飯 ごま油 里芋 蒟蒻 きび砂糖 ごま 油 じゃがもちボール 原価ドッグ(チーズ・ココア)	長葱 人参 ごぼう 大根 キャベツ もやし 玉葱 にら 生姜 にんにく	705	28.4	891	33.4
17	金	○	ライスボールパン		あげそば ポテトサラダ(マヨネーズ) 中・いよかん		コーヒー牛乳 豚肉 青のり 豚レバーチップ	ライスボールパン 油 蒸し中華麺 マヨネーズ ダイスポテト	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 コーン いよかん	662	20.3	823	24.8
20	月		ごはん		《☆みやぎけんきょうどりょうり》 いとこんにゃくのにももの ささかまのいそべあげ のりふりかけ	おくずかけ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 笹かま 青のり のりふりかけ	白飯 里芋 豆麩 温麺 澱粉 蒟蒻 砂糖 ごま油 油 薄力粉	人参 ごぼう 玉葱 さやいんげん 干し椎茸 青ピーマン	637	24.9	791	29.4
21	火	○	むぎごはん		《中・受験に勝つかレー》 ナムル (かんこくナムルドレッシング) 中・ヒレカツ	カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ 脱脂粉乳 ヒレカツ シュレッドチーズ	麦ご飯 油 ごま じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 もやし ほうれん草	669	20.4	966	32.0
22	水	○	じこなじどん		わかさぎフリッター しらたまぜんざい	おかめじる うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 刻み昆布 小豆 わかさぎフリッター	地粉うどん ごま油 きび砂糖 三温糖 白玉団子 油	人参 大根 長葱 ほうれん草	744	28.4	896	34.3
24	金	○	ごはん		じゃがいものそぼろに 小・さわらのさいきょうやき 小・いよかん 中・ぶりのあまからあげに		牛乳 豚肉 さわらの西京焼き ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 枝豆 いよかん	608	23.2	820	27.9
27	月	○	こどもパン スライス		チキンチーズバーガー 〔クリスピーチキン〕 〔スライスチーズ〕 イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・クルトン)	ふゆやさいの シチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 クリスピーチキン スライスチーズ	子供パン じゃが芋 バター 油 クルトン ドレッシング	ブロッコリー 白菜 玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	744	32.6	890	38.9
28	火	○	ごはん		しおマーボーどうふ いわしカレーチーズフライ		牛乳 豚肉 豆腐 いわしカレーチーズフライ	白飯 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	670	26.2	824	30.7

20日 宮城県の郷土料理

おくずかけ

お彼岸やお盆の時期に食べる精進料理(お肉を使わない料理)で、宮城県の特産品の温麺(うーめん)や野菜、豆麩、油揚げなどが入ったとろみのある汁物です。

葛粉でとろみをつけるため、「おくずかけ」と言われています。

温麺...油を使わずに延ばしたそうめん的一种で、麺が短いのが特徴です。



2月3日

節分献立です。
この日は、邪気を払い、
新年の幸せを願って豆
まきなどを行う風習が
あります。

寒い季節の
手洗い

きちんと
していますか?



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。