



# 2月の予定献立表



予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。 松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は、まい日つきます 「はし」は、まい日もってきてください	給食休みの 学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 たんぱく質 g
						小学校	中学校
1 火	ココアパン 照り焼きチキン パンネのカレーソース かぶとベーコンのスープ	松中3年	★牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	エリンギ パセリ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	パン 上白糖 米油 パンネ	582 27.1	802 31.3
2 水	ごはん さけふりかけ 里芋のそぼろ煮 白菜と豆腐のみそ汁 いよかん 幼:節分きなこポーロ 小中:黒糖福豆	二小	★牛乳 ★豚肉 豆腐 小中:大豆	にんじん ごぼう えだ豆 ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ いよかん	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも 幼:ポーロ	624 28.6	787 34.7
3 木	ミルクパン 赤魚の香味焼き ごぼうサラダ ポトフ 二小:黒糖福豆	一小1年 五小特別支援 松中3年	★牛乳 赤魚 ツナ フランクフルト 二小:大豆	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	パン マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	602 28.0	832 34.1
4 金	ごはん 宮城県産大豆なっとう たまご焼き (小1コ 中2コ) 切り干し大根のキムチ炒め おじゃがもち汁	全幼	★牛乳 なっとう 鶏卵 ★豚肉 油揚げ	切り干しだいこん なら にんじん ◎松島産だいこん しめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 じゃがいも でん粉	626 25.0	836 33.8
7 月	ごはん さばの照り焼き 豆もやしと昆布の炒め煮 豚汁	五小	★牛乳 さば 昆布 ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	豆もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも	600 31.2	773 38.7
8 火	ソフトパン ホットドッグハンバーグ キャベツのサラダ ミネストローネ	五小3年	★牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン 上白糖 ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	604 25.6	810 31.5
9 水	ごはん ポークカレー 切り干し大根のサラダ ヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト 切り干しだいこん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	676 22.6	854 26.9
10 木	米粉パン 目玉焼き 焼きそば わかめスープ	一小	★牛乳 鶏卵 ★豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ えのきだけ ◎松島産ねぎ	パン 米油 焼きそばめん ごま ごま油	602 31.8	820 40.6
14 月	ごはん 豚みそそぼろ 煮込みおでん ブロッコリーのおかかあえ		★牛乳 ★豚肉 大豆 昆布 ちくわ えびボール うずら卵 がんも かつお節	たまねぎ えだ豆 ◎松島産だいこん にんじん ブロッコリー	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま	656 29.7	844 37.2
15 火	ソフトパン チキンマーマレードソース コールスロー クラムチャウダー	一幼たんぽぽ	★牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン マーマレード ドレッシング 米油 じゃがいも	643 34.5	875 42.4
16 水	ごはん いかの天ぷら 小松菜のおひたし せんべい汁	一幼すみれ 二小5年	★牛乳 いか ★鶏肉	小松菜 もやし ごぼう にんじん ◎松島産だいこん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 上白糖 かやきせんべい	685 23.3	848 27.1
17 木	ツイストパン ベーコンエッグ パンネミートソース ジュリアンスープ	一幼さくら	★牛乳 ベーコン 鶏卵 ★豚肉 ★鶏肉	◎松島産トマト ピーマン にんじん たまねぎ ◎松島産だいこん キャベツ パセリ	パン 米油 上白糖 パンネ	601 25.8	834 33.5
18 金	ごはん チンジャオロースー 春雨スープ デコボン	五幼 二小	★牛乳 ★豚肉 なたと	たけのこ ピーマン パプリカ にんじん もやし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ デコボン	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 春雨	586 23.8	747 29.5
21 月	ごはん ぶりのおろし煮 みそきんぴら けんちん汁		★牛乳 ぶり ★豚肉 厚揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 米油 三温糖 ごまごま油 さといも	597 24.9	743 28.1
22 火	米粉フォカッチャ チリコンカン キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー		★牛乳 ★豚肉 大豆 ★鶏肉 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん	パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	604 29.3	820 39.0
24 木	バターロール 鮭チーズフライ ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ	一幼 五幼	★牛乳 鮭 チーズ ★鶏卵	ブロッコリー パプリカ コーン ◎松島産トマト たまねぎ	パン パン粉 大豆油 ドレッシング でん粉	553 26.3	755 32.4
25 金	ごはん えびしゅうまい (幼2コ 小中3コ) 春雨サラダ マーボー豆腐	五小	★牛乳 えび たら 鶏肉 ★豚肉 豆腐	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ なら ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 春雨 ドレッシング ごま油 上白糖 でん粉	652 29.8	815 35.7
28 月	ごはん チキンみそカツ もやしのごま酢あえ だまこもち汁		★牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん きゅうり もやし ごぼう ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ まいたけ ★せり	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 上白糖 ごま だまこもち	631 26.0	807 31.5

## 節分(せつぶん) ごとしは2月2日

せつぶん だいず い ふくまめ  
節分に 大豆を炒った『福豆』をまいて  
おに びょうき さいなん ひ お  
鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、  
ふくまめ た いちねん けんこう ぶじ ねが  
福豆を食べて 一年の健康や無事を願います。

\*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:618Kcal	27.4g	22.9g	2.1g
中学校:811Kcal	33.8g	27.7g	2.9g



豆をたべて  
体の中の鬼は〜そと!  
体の中にもふくは〜うち!

まめ からだ つよ えいよう  
豆には 体を 強くする栄養がいっぱい!  
まめ た からだ なか おにたいじ  
豆を食べて 体の中の鬼退治!!



◆たんぱく質ばっちり!

◆鉄分・カルシウムしっかり!

◆食物繊維たっぷり!

マメマメパワーで元気!!

