

令和7年2月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
3 (月)	節分メニュー コッペパン	豆入りキーマカレー (○だいず ○ぶたひきにく ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース カラフルサラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す ○さとう しお こしょう) カレールウ ケチャップ ○さとう しお カレーこ 節分デザート (○とうにゅうプリン) ……業者が直接学校に配達します		607 ^{kcal} 752 ^{kcal}
4 (火)	ご は ん	とり唐揚げ (○鶏もも唐揚げ ○あぶら) ……小学校1・2年生1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお) しお こしょう クリームシチュー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●グリーンピース 28品目不使用シチュールウ げんえんやさいパイオン ○とうにゅう		779 905
5 (水)	ご は ん	豆腐ハンバーグケチャップあん (○とうふハンバーグ しょうゆ ケチャップ す げんえんとりがらスープ さけ ○さとう ○かたくりこ) ツナフレークあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		572 683
6 (木)	ご は ん	米粉入り春巻 (○はるまき ○あぶら) 切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○やきちくわ ○あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) わかめスープ (○わかめ ○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		645 803
7 (金)	ご は ん	焼魚 (○しおさば) じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		615 716
10 (月)	食 パ ン	デミハンバーグ (○国産ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) 洋風豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう) りんごジャム (○りんごジャム)		623 787
12 (水)	ご は ん	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1・2年生1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○わかめ ●きゅうり ○かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし ○みそ)		593 695
13 (木)	ご は ん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ みりん ○さとう) いも団子汁 (○いも団子 ○とりにく ○あぶらあげ ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) かつおぶりかけ (○かつおぶりかけ)		715 867
14 (金)	神町小学校作成献立 ご は ん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 豆まめサラダ (○あおだいず ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ポークカレー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)		706 859
17 (月)	地産地消費ウイーク(～21日) 黒コッペパン	ハートのミートコロッケ (○ハートのコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう) ミートボールトマトスープ (○とりにくだんご ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ダイストマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)		642 775
18 (火)	ご は ん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)		606 711
19 (水)	長瀬小学校作成献立 雪若丸ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		722 897
20 (木)	ご は ん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま) すまし汁 (●だいこん ○とりにく ○あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		645 729
21 (金)	ご は ん	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ 中華スープ (○とうふ ○かまぼこ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんとりがらスープ ○さとう フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ [●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス]) ○いりごま ○かたくりこ)		632 765
25 (火)	ご は ん	鶏と根菜のつくね (○鶏と根菜のつくね) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)		576 684
26 (水)	ご は ん	マグロカツ (○マグロカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 焼きそば風ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○さとう げんえんとりがらスープ オイスターソース げんえんちゅうのうソース こしょう しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ○さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		703 807
27 (木)	ご は ん	焼きギョーザ (○国産肉ギョーザ) ……小学校1・2ケ、中学校2ケ 大根のナムル (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		559 672
28 (金)	ご は ん	ささみのレモンフライ (○ささみのレモンフライ ○あぶら) ……2ケ ハヤシライス (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ デザート (○チョコプリン [乳、卵、大豆、小麦なし] [米粉使用]) ……業者が直接学校に配達します げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)		712 827

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海そうや貝類には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。