

令和4年度 2月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	水	ご飯 ★チーズハンバーグトマトソース 和風サラダ ポトフ	牛乳 ハンバーグ チーズ かまぼこ ウィンナー	精白米 三温糖 油 ジャガイモ	キャベツ きゅうり レタス コーン もやし 人参 セロリ 玉ねぎ	973	34.4	32.4
2	木	★オムライス 野菜スープ ★揚げパン	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン きなこ	精白米 オリーブ油 コッパン 三温糖	人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム	941	33.6	26.3
3	金	節分 けんちゃん うどん ★節分献立★ ハートのコロッケ 小松菜としめじの和え物 福豆	牛乳 豚肉 大豆 なると 鯉節 福豆	うどん 里芋 油 こんにゃく コロッケ	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 しめじ もやし	653	27.6	22.5
6	月	★のり ご飯 ★のりの日★お出汁Week★ ★ヤンニョムチキン いんげんの味噌汁 切り干し大根の中華サラダ	牛乳 のり 鶏肉 いか コチュジャン ハム 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 ごま油 でん粉 油 三温糖 ごま 春雨	切り干し大根 枝豆 もやし いんげん ねぎ	981	45.3	30.1
7	火	ご飯 ★お出汁Week★ ★宮城県産米粉の鶏唐揚げ がんもの煮物 白菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 がんも 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖	大根 人参 グリーンピース 白菜	976	38.2	37.7
8	水	ご飯 ★かみかみ献立★お出汁Week★ 手作りかみかみハンバーグ和風 小松菜のおかか和え ジャガイモの味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 味噌 鯉節 豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 ジャガイモ でん粉	レンコン 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ねぎ	814	33.0	22.0
9	木	キムタク ご飯 ★お出汁Week★ いかの香味焼き 肉じゃが 大根の味噌汁	牛乳 豚肉 いか 味噌 油揚げ 豆腐	精白米 ジャガイモ しらたき 油 三温糖	キムチ たくあん ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ 大根	853	39.0	19.7
10	金	あんかけ 焼きそば ★第4期考査★前半給食★ 切り干し大根のカレー煮 手作り米粉もちもち蒸しパン	牛乳 豚肉 なると さつま揚げ 卵	中華麺 ごま油 でん粉 こんにゃく 油 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし 青梗菜 切り干し大根	873	30.7	23.1
13	月	ご飯 ★第4期考査★前半給食★ ★チキンステーキガーリックソース ★餅クリームアイス 野菜炒め 中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 卵	精白米 三温糖 油 でん粉 餅クリームアイス	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし コーン きくらげ	965	33.3	31.9
14	火	ご飯 ★第4期考査★前半給食★バレンタイン献立★ 和風おろしハートハンバーグ ガトーショコラ レタスサラダ 宮城県産米粉ワントンスープ	牛乳 ハンバーグ ハム 豚肉	精白米 三温糖 油 米粉ワントン	大根 葉ネギ レタス 枝豆 きゅうり コーン 人参 青梗菜 ごま油 ガトーショコラ もやし メンマ ねぎ 椎茸	892	28.8	24.0
15	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★ 鮭のごま照り焼き すき昆布サラダ めかぶの味噌汁	牛乳 鮭 すき昆布 めかぶ 味噌	精白米 ごま 春雨 ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ	697	28.0	13.5
16	木	★ポーク カレー 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ	精白米 ジャガイモ 油 三温糖	人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり レタス コーン パセリ	839	29.6	20.8
17	金	きつね うどん 人参のごま和え 手作りカフェオレ蒸しパン	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると 卵	うどん 三温糖 ごま 薄力粉	人参 ねぎ しいたけ えのき いんげん	841	35.6	30.0
20	月	サラダシャークの 大島ゆず 炊き込みご飯 ★食育の日★けせんぬまペイコラボ献立★ シャークナゲット 磯香和え ふかふか団子のすまし汁 宮城県産米粉のバトンケーキ	牛乳 サメ のり シャークナゲット ふかふか団子 豆腐	精白米 油 三温糖 米粉バトンケーキ	きゅうり コーン ゆず もやし 小松菜 大根 ねぎ	844	24.3	23.4
22	火	ご飯 ★おでんの日★ さばのキムチ焼き わかめサラダ 味噌おでん	牛乳 さば 味噌 わかめ がんも 昆布 さつま揚げ うすら卵	精白米 三温糖 油 こんにゃく	きゅうり コーン もやし キャベツ 人参 大根	927	36.8	28.9
24	金	味噌カレー 牛乳 ラーメン ナムル バナナ	牛乳 豚肉 なると 味噌	中華麺 ごま油 ごま 三温糖	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ ほうれん草 バナナ	736	31.4	20.1
27	月	★お祝い ちらし 寿司 ★予餞会★卒業生お祝い献立★ もやしのおかか和え 高野豆腐のお吸い物 ★お祝いミニプリンパフェ	牛乳 昆布 油揚げ 錦糸玉子 えび ホイップ 鯉節 高野豆腐	精白米 三温糖 プリン チョコレート	しいたけ 人参 枝豆 もやし いんげん 水菜 バナナ 黄桃 パイナップル	870	29.9	21.0

※6日～9日は様々なお出汁を使った味噌汁を提供します！（昆布、さば節、かつお節、いわし煮干し）

※給食献立は場合により変更になることもあります。

※★は、卒業予定生徒からのリクエストメニューです。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値
◇エネルギー：863kcal（860）◆たんぱく質：32.9g（28.0～43.0）◇脂質：25.1g（22.7～27.3）