

令和5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	木	ご飯 ☆チキンナゲット シーザーサラダ ひよこ豆のカレースープ	牛乳 チキンナゲット ベーコン ひよこ豆	精白米 油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ いんげん とうもろこし	876	24.9	29.2
2	金	節分 けんちん うどん ★節分献立★ 磯香和え 福豆 バナナ	牛乳 豚肉 大豆 なると のり 福豆	うどん 里芋 こんにゃく 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ もやし 小松菜 パナナ	603	27.0	14.0
5	月	ご飯 ☆ポークチャップ ポテトマヨネーズ焼き マカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	マッシュルーム とうもろこし グリーンピース 人参 玉ねぎ	929	29.7	30.0
6	火	☆おにぎり 2種 (昆布・ゆかり) ★のりの日★ 人参のごま和え ますの塩焼き ☆もやしの味噌汁 手巻きのり	牛乳 塩昆布 のり 油揚げ ます 味噌	精白米 ごま 三温糖	ゆかり 人参 えのき いんげん もやし	700	32.1	16.9
7	水	ご飯 ☆手作り餃子 切り干し大根ナムル ☆キムチ鍋スープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	精白米 ごま油 でん粉 餃子の皮 春雨 三温糖 ごま	キャベツ いら ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参 えのき しいたけ もやし 白菜	893	36.2	25.0
8	木	☆ビビンバ 丼 ★かみかみ献立★ わかめサラダ いらのスープ 手作りマーラーカオ	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン 豆腐 わかめ	精白米 ごま油 黒糖 こんにゃく 油 三温糖 ごま 薄力粉	ほうれん草 人参 もやし きゅうり レーズン 切り干し大根 とうもろこし いら キャベツ セロリ はっさく たけのこ	899	35.2	21.1
9	金	ペペロン チーノ ブロッコリーサラダ ポトフ はっさく	牛乳 ベーコン ハム ウィンナー	パスタ オリーブ油 バター 油 三温糖 じゃがいも	とうがらし 玉ねぎ ピーマン しめじ ブロッコリー とうもろこし キャベツ 人参 セロリ はっさく	889	30.2	32.0
13	火	五目 チャーハン ★第4期考査★前半給食★ ひじきサラダ 中華スープ	牛乳 卵 えび 焼豚 ひじき ハム 豚肉 チーズ なると	精白米 ごま油 三温糖 油	たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 いら 白菜 もやし ねぎ	821	38.2	24.3
14	水	ご飯 ★第4期考査★前半給食★バレンタイン献立★ ☆ハンバーグトマトソース 大根としめじのサラダ クリームシチュー 米粉のガトーショコラ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	精白米 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター ガトーショコラ	大根 人参 しめじ とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	989	31.2	35.2
15	木	わかめ ご飯 ★第4期考査★前半給食★ 手作り野菜メンチカツ ☆きのこの味噌汁 小松菜とごぼうのごま和え	牛乳 わかめ 豚肉 卵 豆腐 味噌	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 油 三温糖	小松菜 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	985	34.3	30.2
16	金	☆カレー パスタ ミートコロッケ コンソメスープ 手作りカフェオレ蒸しパン	牛乳 ウィンナー ベーコン 卵	パスタ オリーブ油 油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ とうもろこし	962	27.8	33.4
19	月	ご飯 ★心の健康講話★前半給食★食育の日★ 本荘ハムフライ(秋田県) 引き菜もち(福島県) 鶏ごぼうスープ	牛乳 ハム 卵 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 白玉 ごま油	大根 葉ネギ 人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	971	35.6	31.7
20	火	ご飯 ★特別授業★前半給食★ ☆鶏肉のレモン煮 韓国風里芋の煮付け カニカマと玉子のスープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 コチュジャン 卵 かにかま	精白米 でん粉 油 三温糖 里芋 ごま油 こんにゃく	レモン 大根 人参 しめじ いんげん ねぎ たけのこ	981	37.7	39.9
21	水	メザメ カレー ピラフ ★みやぎ水産の日★けせんぬまパイ！コラボ給食★ パイ！サラダ わかめスープ 手作りコーヒー牛乳プリン	牛乳 さめ わかめ 豆腐 ゼラチン	精白米 バター ごま オリーブ油 ごま油 三温糖	人参 とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 ねぎ	808	29.4	23.5
26	月	豚丼 ★キャリアセミナー★前半給食★ ひよこ豆とれんこんのサラダ 鶏つみれ鍋 ごま団子	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 豆腐 油揚げ	精白米 こんにゃく 三温糖 ごま 白玉 マヨネーズ でん粉	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ レンコン もやし みつば ねぎ 白菜 えのき いら	999	41.5	34.4
27	火	ご飯 ☆おさつのコロッケ いりどりソース風味(福岡県) どさんこ汁(北海道)	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	精白米 コロッケ 油 三温糖 じゃがいも バター ごま油	エリンギ 人参 レンコン たけのこ ねぎ いんげん もやし 玉ねぎ とうもろこし	955	31.9	35.2
28	水	☆ポーク カレー ★予餞会★卒業祝い献立★ ポテトサラダ レタススープ ☆セレクトシューアイス	牛乳 豚肉 ハム シューアイス	精白米 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ セロリ レタス	946	31.7	28.3

※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：894kcal (860) ◆たんぱく質：32.6g (27.0~43.0) ◇脂質：28.5g (19.1~28.6)