

令和6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)
3	月	ご飯 ★節分献立★ メンチカツ 人参のごま和え 野菜のすまし汁 福豆	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 福豆	精白米 油 ごま 三温糖	人参 えのき いんげん 大根 もやし ねぎ	832	29.1	24.8
4	火	ご飯 ★おだしWeek★ 鶏肉と里芋の宮城県産米粉味噌グラタン 小松菜のなめたけ和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ わかめ 豆腐 油揚げ	精白米 マカロニ 里芋 バター 三温糖	玉ねぎ しめじ グリーンピース 小松菜 もやし きゅうり なめたけ	850	31.6	31.6
5	水	ご飯 ★おだしWeek★ カレーコロッケ 豚肉と野菜の甘辛炒め もやしの味噌汁	牛乳 豚肉 味噌	精白米 油 三温糖 カレーコロッケ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら しいたけ いんげん	780	25.3	21.2
6	木	ご飯 ★おだしWeek★ 玉子焼き 厚揚げと豚肉の味噌チャップ炒め 里芋の味噌汁	牛乳 玉子焼き 豚肉 厚揚げ 味噌 油揚げ	精白米 油 里芋	キャベツ もやし ねぎ しいたけ	840	32.4	29.4
7	金	★おにぎり 2種 (梅・おかか) ★おだしWeek★ 鶏肉の朝鮮焼き 野菜の浅漬け 白菜の味噌汁	牛乳 かつお節 のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま	梅干し 白菜 きゅうり かぶ 人参	616	32.2	15.9
10	月	あんかけ うどん わかめの梅和え コーヒート牛乳プリン	牛乳 鶏肉 なると わかめ 笹かま ゼラチン	うどん でんぶん 三温糖	人参 いんげん ねぎ しいたけ きゅうり 小松菜 もやし 梅	559	29.5	11.8
12	水	チキン ライス ★4期考査★前半給食★ 旬野菜のオリーブオイル焼き カレースープ	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 オリーブ油 さつまいも マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース 大根 かぶ レンコン	840	28.6	23.6
13	木	ねぶか 飯 ★4期考査★前半給食★ アジフライ ごぼうサラダ キムチ入り味噌汁	牛乳 油揚げ ツナ 豚肉 豆腐 味噌	精白米 油 マヨネーズ ごま油	ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし えのき もやし しいたけ 白菜キムチ	978	36.0	41.5
14	金	塩 ラーメン ★4期考査★前半給食★バレンタイン献立★ ひじき中華サラダ お米のガトーショコラ	牛乳 豚肉 なると わかめ ひじき チーズ 鶏肉	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖 ガトーショコラ	きくらげ 人参 キャベツ もやし ねぎ きゅうり	771	40.7	30.2
18	火	ご飯 ★かみかみ献立★ シャークナゲット もやしのカレー炒め 豚汁	牛乳 シャークナゲット 豚肉 豆腐 味噌	精白米 油 里芋 こんにゃく	もやし いんげん 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	869	24.9	28.8
20	木	ご飯 ★ハッピーミルク献立★食育の日★ 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 宮城県産米粉の白菜ポターシュ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	精白米 でんぶん 油 三温糖	キャベツ きゅうり レタス セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 とうもろこし	901	32.3	32.5
21	金	スパゲティ ミート ソース 高野豆腐のコンソメスープ 手作りピーナッツ蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 凍り豆腐	パスタ 蒸しパンミックス 三温糖 ピーナッツバター	人参 玉ねぎ トマト グリーンピース とうもろこし	871	38.1	29.6
25	火	キムタク ご飯 ★キャリアセミナー★前半給食★ 豚肉と野菜の甘辛味噌炒め キャラメルポテト 油麩の中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	精白米 油 三温糖 でんぶん さつまいも バター ごま油 アーモンド 油麩 ごま	白菜キムチ 大根たくあん 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら	972	36.4	34.0
26	水	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ きのこのスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	精白米 三温糖 じゃがいも バター マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし きゅうり しめじ	981	34.3	37.8
27	木	シーフード カレー ★予餞会★卒業祝い献立★ 枝豆サラダ 手作りチョコバナナケーキ	牛乳 えび あさり ハム 鶏卵	精白米 じゃがいも 油 チョコレート 三温糖 バター 蒸しパンミックス	玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆 とうもろこし きゅうり バナナ	971	32.1	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：842kcal (860) ◆たんぱく質：32.2g (27.0~43.0) ◇脂質：27.7g (19.1~28.6)