

令和8年2月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	恵方巻き		もやしのごまあえ けんちん汁	米 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく さといも	焼きのり 厚焼卵 えびフライ 牛乳 豆腐 鶏肉 かつおぶし 削り節	きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ	787 26.1
3	火	金棒パン		さつまいもポタージュ 卵サラダ	コッペパン アーモンド 油 コーンスナック さつまいも	チョコレート 牛乳 枝豆 鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン 卵 クリーム ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	801 30.4
4	水	麦ごはん		じゃがいもの磯煮 ほうれん草ごまあえ 味付けのり	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ 天ぷら 味付けのり	にんじん いんげん だいこん ほうれん草 もやし	783 28.2
5	木	ミルクパン		トマト鍋 イタリアンサラダ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ いんげん にんにく トマト コーン トマトジュース きゅうり	819 32.5
6	金	白ごはん		たちうおフライ 即席漬け白菜 豆腐のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 たちうお 豆腐 わかめ あげ みそ こんぶ	白菜 きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	751 31.9
9	月	麦ごはん		すきやき風煮 和風サラダ	米 麦 こんにゃく マロニー 油 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 枝豆	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ きゅうり ほうれん草	796 33.8
10	火	コッペパン		クリームシチュー オレシサラダ コロッケ	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン コロッケ オリーブ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース コーン レタス きゅうり キャベツ	818 27.4
12	木	ハムロールパン		カレーうどん ひじきマヨサラダ	食パン うどん麺 油 砂糖	ハム 牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	747 32.0
13	金	ハートのコロッケ丼		大根サラダ チョコプリン	米 麦 コロッケ 油 砂糖 でんぶん	卵 かまぼこ かつおぶし 牛乳 ハム チョコレート ゼラチン クリーム	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ だいこん きゅうり	928 30.1
16	月	白ごはん		豚しゃぶ鍋 チキンの中華和え 一食納豆	米 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 納豆 ささみ	白菜 もやし えのきたけ ねぎ にんじん ししいたけ だいこん きゅうり キャベツ	736 33.1
17	火	丸パン		スパゲティミートソース ツナサラダ	丸パン(カット) スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ペースト ミックスビーンズ ハム ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 缶 にんにく トマトジュース きゅうり キャベツ	788 34.2
郷土料理の日								
18	水	高菜ごはん		だご汁 茎わかめのきんぴら	米 麦 砂糖 ごま 油 さといも だご汁粉 こんにゃく	卵 牛乳 鶏肉 厚揚げ 牛肉 くきわかめ	たかな漬 だいこん にんじん ねぎ 白菜 ごぼう いんげん	812 27.4
19	木	スティックドッグ パン		オニオンスープ ほうれん草サラダ	砂糖 コッペパン じゃがいも オリーブ油	スティックドッグ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン ほうれん草 しめじ エリンギ	741 26.8
20	金	林田さんのごはん		竹輪の磯辺揚げ きゅうりのおかか和え 豚汁	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さといも こんにゃく	牛乳 ちくわ 卵 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし	青のり きゅうり キャベツ ねぎ だいこん にんじん ごぼう	783 29.6
24	火	ミニ肉まん		ちゃんぽんスープ 大学芋	中華まん ちゃんぽん麺 油 砂糖 ごま油 さつまいも ざらめ ごま 水あめ	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ コーン	831 35.3
25	水	ポークビーンズ カレー		フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 グラニュー糖	豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン 黄桃 グリンピース みかん パイン バナナ	886 24.7
26	木	クリームパン		ミネストローネ シーザーサラダ	コッペパン バター 砂糖 油 でんぶん オリーブ油	卵 牛乳 クリーム 鶏肉 枝豆 ハム ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン トマトジュース にんにく ごぼう きゅうり	757 31.4
27	金	麦ごはん		鶏のから揚げ コールスロー 豆腐のみそ汁	米 麦 小麦粉 でんぶん 油	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ あげ みそ かたくちいわし	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	890 37

節分メニュー 恵方巻+金棒パン

今年の節分は3日、恵方は南南東です。2日の恵方巻きは、恵方を向いて、何もしゃべらずに一本食べてしまうのが本当の食べ方ですが、給食ではおかずと交互に食べる三角食べていただきます。そして当日3日は、金棒をイメージしたパンです。ことわざ「鬼に金棒」の意味は、もともと強い者に何か加わってさらに強力な者になること、です。みなさんの強み(良さ)がこれから一段と引き立っていくように願いを込めた献立です。

☆郷土料理☆ 高菜ご飯、だご汁

今回の高菜ご飯は古高菜(黄色いもの)を使います。高菜ご飯とだご汁はとても合う組み合わせです。

☆今月の手作り☆

- 3(火) 金棒パン
- 12(木) ハムロールパン
- 13(金) チョコプリン
- 20(金) ちくわの磯辺揚げ
- 24(火) 大学芋
- 26(木) カスタードクリーム

