

2 がつよていにこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークは「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある白です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 魚には骨が付いている場合があります。
- ★ 「白石温麺の白」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量(基準値)	
エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩分(g)	1.5

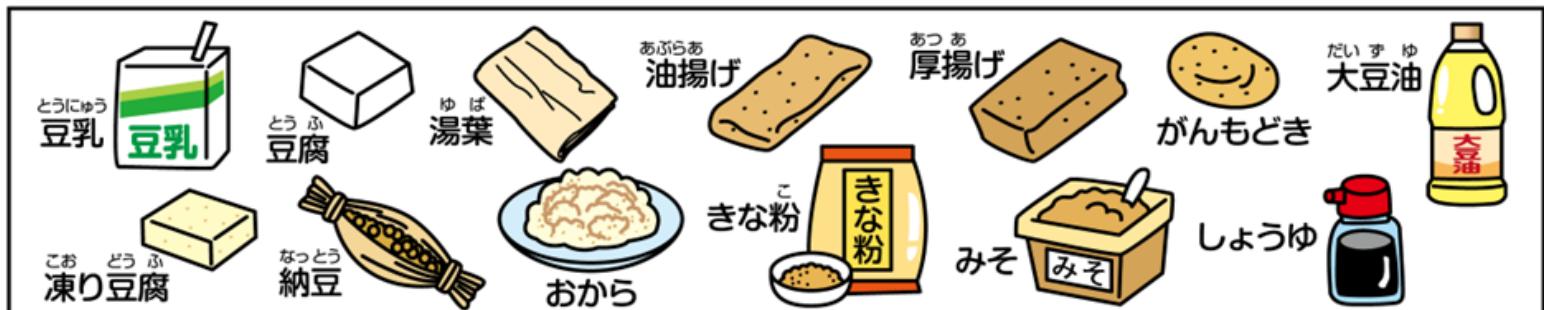
1年の幸福を願う「節分」の行事



「大豆」は『畑の肉』といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群やカルシウム・鉄などの無機質、食物繊維など、健康づくりに大切な栄養素をたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



だいすき 大豆からできるもの



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん(持参) ぶた肉のスタミナ焼き ポテトリヨネーズ ワンタンスープ	ごはん(持参) いわし味付きフライ 五目豆 雪菜のみそ汁	ごはん(持参) かぼちゃグラタン コールスローサラダ スパゲティナポリタン		
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく,ベーコン,チーズ	赤 ぎゅうにゅう,いわし,とりにく,こんぶ,だいすき,とうふ,あぶらあげ,みそ	赤 ぎゅうにゅう ハム,ベーコン		
緑 にんにく,たまねぎ,パセリ,しょうが,しいたけ,にんじん,もやし,はくさい,コーン,ねぎ	緑 ごぼう,にんじん,しいたけ,ゆきな,たまねぎ,ねぎ	緑 かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマントマト		
黄 ごはん,バター,じゃがいも,ワンタン,あぶら,ごまあぶら	黄 ごはん,あぶら,パンこ,さとう,じゃがいも	黄 ごはん,スパゲッティ,オリーブオイル,さとう		
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん(持参) 厚焼きたまご 肉じゃが カレーうーめん	ごはん(持参) とり肉のレモン煮 まめまめサラダ もやし汁	建国記念の日		
赤 ぎゅうにゅう たまご,ぶたにく,とりにく,あぶらあげ	赤 とりにく,だいすき,ひよこまめ,ハム,チーズ,ぶたにく,みそ			
緑 しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しいたけ,ねぎ	緑 レモン,えだまめ,にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,コーン,ねぎ			
黄 ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう,うーめん,でんぶん	黄 ごはん,でんぶん,あぶら,さとう,じゃがいも,ごま			

令和8年

2 がつよていにこんだてひょう (幼稚園)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん(持参) ハートハンバーグ デミグラスソース フルーツ杏仁 洋風かきたまスープ	ごはん(持参) かつおメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	ごはん(持参) イタリア風包み揚げ イタリアンサラダ クリームシチュー		ごはん(持参) さばのみそ煮 れんこんの塩きんぴら けんちん汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく,ベーコン,たまご	赤 ぎゅうにゅう かつお,ひじき,さつまあげ,とう ふ,みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく,ツナ		赤 ぎゅうにゅう さば,みそ,ベーコン,とうふ,あぶ らあげ
緑 マッシュルーム,みかん,もも,パ インアップル,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ	緑 たまねぎ,にんじん,えだまめ,し いたけ,はくさい,ねぎ	緑 キャベツ,きゅうり,にんじん,コー ン,たまねぎ,ブロッコリー		緑 にんにく,れんこん,ピーマン,だ いこん,にんじん,ねぎ,ごぼう
黄 ごはん,さとう,あんにんどうふ, じゃがいも,でんぶん	黄 ごはん,パンこ,あぶら,さとう, あぶらふ,じゃがいも	黄 ごはん,こむぎこ,あぶら,バター, じゃがいも,なまクリーム		黄 ごはん,あぶら,ごまあぶら,ごま, じゃがいも
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
天皇誕生日	ごはん(持参) チキンナゲット(2こ) 大根サラダ ポークカレー レモンゼリー	ごはん(持参) トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ		ごはん(持参) たれ付き肉団子(2こ) キャベツと ウインナーのソテー
	赤 ぎゅうにゅう とりにく,ツナ,ぶたにく,チーズ	赤 ぎゅうにゅう たまご,とりにく,ぶたにく,ウイン ナー		赤 ぎゅうにゅう とりにく,ウインナー,とうふ,あぶ らあげ,みそ
	緑 だいこん,きゅうり,しょうが,にん にく,たまねぎ,にんじん	緑 ブロッコリー,カリフラワー,コー ン,にんじん,たまねぎ,だいこん, キャベツ,セロリー,にんにく		緑 たまねぎ,キャベツ,だいこん,に んじん,ねぎ
	黄 ごはん,こむぎこ,あぶら,じゃが いも,ゼリー	黄 ごはん,さとう,じゃがいも		黄 ごはん,バター,じゃがいも



ミラノ・コルティナオリンピックを応援しよう



2月6日から22日まで開催される「ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック」にちなみ、18日の給食は「オリンピック応援献立」です。イタリア南部の郷土料理「パンツェロッティ」をイメージした「イタリア風包み揚げ」は、大きなぎょうざのような形で、中にはミートソースが入っています。「イタリア風包み揚げ」を食べながら、日本選手の活躍を応援しましょう！！



～給食メニューを作ってみませんか？～

うーめんサラダ

《材料・給食の分量で6人分》

- ・温麺 50g (1/2束)
- ・オリーブ油 5g (小さじ1)
- ・キャベツ 70g (3枚)
- ・きゅうり 70g (1本)
- ・にんじん 35g (1/4本)
- ・コーン 70g
- ・ハム 70g (5枚)
- ・ドレッシング 50g (大さじ3)
(好みのもの)

《作り方》

- 温麺は袋の表示時間通りに茹でて、冷水で洗ってから水気を切る。麺同士がくっつかないようにオリーブ油をからめておく。
- キャベツは太めのせん切りにする。きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。
- キャベツ、にんじん、コーンは軽く茹でて、冷水にさらしてから水気を切る。
- 全ての材料をボウルに入れて、ドレッシングで和えて、できあがり！



サラダメニューの中でも人気のあるうーめんサラダは白石市オリジナルメニューです。

ハムの代わりに、ツナやカニ風味のまぼこを使っておいしいです。

★1人分の料理データ★

エネルギー： 74 kcal たんぱく質： 3.4 g
脂質： 2.9 g 塩分： 0.7 g