



# 2月こんだてよていひょう



☆大豆の栄養について知ろう  
☆健康な食生活について考えよう

口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ	
	エネルギー(kcal) 小学校 中学校	主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物			しじつ 脂質
1(木)	562 720	麦ごはん にらたまのあんかけ まめ 豆もやしのナムル ちゅうか 中華スープ くだもの	たまご		にら グリーンピース		さとう さんおんとう かたくりこ	油	みりん しお しょうゆ さけ	<b>いよかん</b> いよかんは山口県で産した柑橘です。ミカン類とオレンジ類の性質を持つため、それらが交雑したものでないかといわれています。いよかんの旬は1月頃から3月頃までで、出荷のピークは2月頃です。
2(金)	638 818	ごはん いわしの梅煮 はくさい しんぎく 白菜と春菊のおかか和え ごじる 臭汁 せつばん 豆節分豆	かつおぶし		いなし かつおぶし		うめほし	ごはん ごま 油	しょうゆ す かつお・煮干し	
5(月)	634 809	ごはん にく 肉じゃが みずな 水菜和え わかめのみそ汁 くだもの	ぶた肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも こんにやく さんおんとう	ごはん ごま 油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	<b>みずな 水菜</b> みずな水菜は、ビタミンCや鉄分、カルシウムが含まれています。関東では「水菜」関西では京野菜のひとつであることから「京菜」とも呼ばれています。
6(火)	685 858	背割りのコッペパン フランクフルトのマスタードソース コールスローサラダ とうげん 豆乳チャウダー	ぶた肉				しょうが にんにく	パン マヨネーズ	マスタード ソース トマトチャップ しお こしょう ナツメグ シナモン セージ	<b>コールスローサラダ</b> コールスローサラダは細かく切ったキャベツをつかったサラダです。コールスローサラダのドレッシングにはかつては、サラダ油と酢などが使われていたのですが、現在は、マヨネーズが使用されることが多いです。
7(水)	630 791	ごはん とり 鶏肉のごまみそ焼き だいこん 大根と豚ばら肉の甘煮 すまし汁 くだもの	とり肉 みそ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにやく さんおんとう	ごはん ごま 油	さけ しょうゆ みりん	<b>大根と豚ばら肉の甘煮</b> 旬の大根を豚肉と一緒においしく煮ました。ご家庭でも是非作ってみてください。
8(木)	580 745	麦ごはん ホキの立田揚げ磯辺ソース レモン和え こんがい 根菜のみそ汁	ホキ	あおのり			しょうが	麦ごはん 油	みりん しょうゆ	<b>みそ汁のひみつ</b> みそは日本人が昔から食べてきた発酵食品です。「医者いらず」と言われるほど栄養価の高い食品です。みそ汁はご飯との相性が良く、バランスのとれた食事への近道です！
9(金)	602 765	ごはん マーボー豆腐 こめ 米めんサラダ わかめスープ	とり肉 とうふ みそ		にんじん いら	たけのこ ねぎ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ	ごはん ごま油 ごま	さけ 中華だし しょうゆ コチュジャン	<b>マーボー豆腐</b> マーボー豆腐は清の時代に四川省で誕生しました。貧しく材料もない中、あり合わせのもので菜香向けに作ったのが最初といわれています。
12(月)	建国記念日の振り替え休日									
13(火)	698 869	コッペパン チキンメンチカツ れんこんサラダ ホタテシチュー	とり肉			たまねぎ	パンこ ごむぎこ	パン 油	しお こしょう	<b>ホタテ</b> 売られているホタテのほとんどは国産の養殖ものです。殻の大きさは12センチほどで、その大きさに育つまでに3〜4年かかります。
14(水)	604 766	減量ごはん ちぐさや 干草焼き かりぼり わふう 和風あんかけうどん	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごはん ごま 油	かつお・こんぶだし しょうゆ みりん しお こしょう	<b>干草焼き</b> 干草焼きとは溶き卵に細かく刻んだ複数の材料(鶏肉、椎茸、にんじんなど)を加えて焼き上げた料理のことです。

## 給食なしの日

- 【永井小…7(水)、16(金)】
- 【涌津小…7(水)】
- 【油島小…7(水)】
- 【花泉小…7(水)】
- 【老松小…7(水)】
- 【金沢小…7(水)】
- 【黄海小…6(火)】
- 【花泉中…毎日あります】
- 【一関中…5(月)】
- 【桜町中…15(木)】

