



# 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)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
	牛乳		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		
15(木)	610 784	麦ごはん すき昆布と豆の煮物 みぞれ汁 くだもの	豚肉	豆腐	にんじん さやいんげん	大豆もやし えのきたけ	こんにやく さんおんとう	油	しょうゆ さけ みりん 中華だし かつおだし しょうゆ しお さけ	塩こうじ 塩麹とは、麹に塩と水を加えて発酵させた日本の伝統的な調味料です。麹菌には様々な分解酵素が含まれ、肉や魚のたんぱく質を分解してうまみの主成分であるアミノ酸を作りだすはたらきがあります。
16(金)	610 767	ごはん たらのゆずみそがけ おからの炒り煮 ひきな汁	たら みそ	鶏肉 だいず おから	にんじん グリーンピース	ゆず果汁 ごぼう ねぎ しょうが	さんおんとう	油	みりん さけ しょうゆ みりん	たら たらは冬においしい魚です。食いしん坊の魚で大きなお腹が「たらふく」という言葉のもとになったと言われています。
19(月)	623 761	ごはん 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 筑前煮 だいこんのみそ汁	鶏肉 とうふ おから	鶏肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ほししいたけ えのきたけ	パンこ さとう かたくりこ	油	しょうゆ しお みりん	筑前煮 福岡県の筑前と呼ばれる地域で作られる煮物の魚で、油で炒めてから煮込むのが特徴です。筑前では、かめ煮と呼ばれています。
20(火)	605 720	コッペパン ホキフライのトマトソース ポテトのマスタードサラダ つぶつぶ麦スープ	ホキ	まぐろフレーク	トマト バジル	キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ かたくりこ	油	しお トマトケチャップ ソース	しめじ しめじなどのきのこは副菜の材料としてもよく使われています。食物繊維が豊富なきのこは活躍できる食材です。
21(水)	671 853	ごはん オムレツ ゆず香りマリネ チキンカレー	たまご	鶏肉	にんじん グリーンピース	キャベツ えのきたけ きくらげ ゆず果汁	さとう かたくりこ	油	かつおこんぶだし す みりん しお	カレー カレーの隠し味には、各家庭によって、ケチャップ、りんご、はちみつ、ソース、牛乳などがあります。みなさんのおうちのカレーの隠し味は何か？
22(木)	631 818	麦ごはん さわらのねぎマヨ焼き 煮浸し 冬野菜のみそ汁 くだもの	さわら	油あげ しらす干し	こまつな	ねぎ にんにく はくさい もやし しめじ	さんおんとう	マヨネーズ ごま油	しょうゆ みりん	冬の食事 冬は体が冷え、風邪などにかかりやすくなります。そこで、抵抗力を強くするビタミンA・C、体を強くするたんぱく質がおススメです。
23(金)	592 747	ごはん いかの香味焼き 切干だいこんの和えもの どさんこ汁	いか	豚肉 とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが キャベツ きりほしだいこん	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん さけ	どさんこ汁 どさんこ汁は「どさん産」と書きます。北海道の名産が入っています。最後にバターを入れるのがポイントです。
26(月)	630 792	ごはん さばの南蛮漬け 花野菜のごま和え えのきたけのみそ汁	さば	かつおぶし	にんじん ピーマン	たまねぎ ゆず果汁	かたくりこ ごま油 さんおんとう	油	す しょうゆ いちみつとうがらし	花野菜のごま和え ブロッコリーはその形から「緑はなやさい」と呼ばれます。給食ではカリフラワーと一緒にごま和えにします。
27(火)	577 702	食パン りんごジャム ハンバーグのオニオンソースがけ もやしのソテー 大根ポトフ	とり肉 ぶた肉	とり肉	パセリ	りんご たまねぎ しょうが にんにく	水あめ さとう	油	しょうゆ みりん さけ こしょう コンソメ	大根 ポトフの大根は下茹でしています。下茹での効果としては、①あく抜き、②大根が透き通って、きれいに仕上がる、③大根の大きさを取り除くなどがあります。おうちで下茹でするとき、菜のとき汁で茹でると、より出まじりがよくなります。
28(水)	601 773	ごはん チキンナゲット(小2個・中3個) ブロッコリーのごま酢和え 八宝菜 くだもの	とり肉 おから	ぶた肉 いか	にんじん ブロッコリー パプリカ	カリフラワー	パンこ さとう	油	しお	ほんかん ほんかんは甘みが強く酸味は控えめです。しょうのう膜(薄皮)が薄いので、袋ごと食べても気になりません。旬は12月～3月で、出荷のピークは2月頃です。

## 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)】

