


2月の学校給食献立表

【今月の目標】健康な食生活について考えよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)	脂：脂質 (g)	塩：食塩相当量 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		小学校	中学校		
1 (金)	麦ごはん 手巻き用のり 牛乳		のり 牛乳			米		今月の重点献立 節分献立 	工	661	工	834
	手巻き用卵焼き	たまご				上白糖 片栗粉	油		た	24.5	脂	29.1
	手巻き用ツナマヨネーズ	大豆(調味料)	ツナ						塩	21	塩	24.7
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉 てんさい糖				2.2	塩	2.6
	けんちん汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう つきこん ねぎ	里芋						
4 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		わかやまけん 和歌山県の郷土料理のすろっぽの名前は、「干切り」からきているようです。お酢を使うことで、いつもの煮物よりさっぱりいただけます。油揚げが調味料の旨味を引きし、ひと味違う味わいと根菜の食感を味わって食べてください♪	工	656	工	834
	ぶりのねぎみそ焼き	ぶり みそ			ねぎ	てんさい糖	ごま油		た	26	脂	31.8
	根菜のすろっぽ	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう	てんさい糖	ごま油 ごま		塩	18.5	塩	21.5
	じゃがいものっぺい汁	とり肉 豆腐		にんじん	つきこん 大根 ねぎ	じゃがいも 片栗粉				2.1	塩	2.9
5 (火)	まるパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		減塩に取組みましょう！ 甘くておいしいパンですが、実は塩分が多く、食べ過ぎには注意してほしい食品です。今日は、パンの日の減塩に挑戦します！ちりめんじゃこがはいったサラダにさわやかなレモン味のドレッシングをいれた副菜と、生姜の風味がするスープで減塩します。	工	640	工	770
	カレーコロッケ			にんじん	玉ねぎ	パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉	油		た	21	脂	24.7
	ちりレモンサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん フロッコリー	キャベツ レモン	上白糖	油		塩	22.2	塩	26.2
	生姜のぼかぼかスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	生姜 大根 玉ねぎ	春雨				2.9	塩	3.5
6 (水)	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米		今月の水曜日のご飯には有機米をつかっています。有機米とは、農薬や化学肥料、除草剤をいっさい使わずに栽培したお米のことです。生産者のみなさんが手間と労力をかけ、自然と生き物の力で育ったお米は、大きな安全とおいしさがつまっています！	工	565	工	714
	あんかけ厚焼き玉子	たまご				上白糖 片栗粉	油 ごま油		た	20.4	脂	24.5
	中華風からし和え	しらす		小松菜	きゃべつ	てんさい糖	ごま油		塩	12.8	塩	14.3
	じゃがいもといかのスープ	いか		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 片栗粉				2	塩	2.6
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		塩こうじとは、麺と塩、お水を発酵させた調味料です。日本で古くから利用されてきた伝統的な調味料です。発酵させることで、塩味だけでなく甘みや旨味、こうじのほのかな発酵の香りが加わります。	工	565	工	805
	さばのもろみしょうゆ煮	さば				はちみつ			た	20.4	脂	26
	じゃがいもの塩こうじ炒め	とり肉		にんじん ピーマン	しょうが 糸こんにゃく	じゃがいも	なたね油		塩	12.8	塩	23.3
	白菜のみそ汁	みそ		小松菜 にんじん	白菜 大根					2	塩	2.9
8 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		そぼろみそめは、鶏そぼろにゆで大豆を加え、みそで味付けをしたものです。おはしを使って上手に食べることは難しいかもしれませんが、たくさん練習をして、正しいマナーを身につけましょう。	工	622	工	800
	そぼろみそめ	とり肉 大豆 みそ			生姜	上白糖	ごま なたね油		た	26.3	脂	32.7
	小松菜のしらす和え(ゆず風味)	しらす	にんじん 小松菜	キャベツ ゆず	上白糖				塩	19.1	塩	22.6
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 もやし ねぎ					1.9	塩	2.5
12 (火)	食パン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		2月14日といえば、バレンタイン！すこしはよいですが、今日はバレンタイン献立です。ハートのオムレツには、調理員さんの愛情たっぷりのトマトソースをかけますね♪ 日ごろの感謝を込めて、家族にプレゼントをするのもいいですね。	工	701	工	868
	ハートのオムレツ(トマトソースがけ)	たまご		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 てんさい糖	油		た	25.7	脂	31.2
	ささみのごま和え	ささみ		小松菜 にんじん	もやし	上白糖	オリーブ油 ごま		塩	23	塩	27.2
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉(調味料)				3.8	塩	4.7
13 (水)	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米		10月には岩手とりの日、11月には岩手うしの日がありましたが、岩手県は花巻市の白金豚、二戸市の佐助豚など、豚肉も有名です！今日の主菜は、岩手県産の小麦粉を使った皮で、白金豚という岩手県産の豚肉を包んだ餃子です。	工	608	工	741
	白金豚餃子	ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 さとう きび糖	ねぎ油		た	20.4	脂	23.7
	ピーマンソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	しめじ キャベツ	ビーフン てんさい糖	油		塩	13.9	塩	15.1
	もやしみそスープ	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ もやし コーン ねぎ 生姜		ごま油			1.7	塩	2.2
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		精進料理とは、肉類を使わない料理のことをいいます。たぬき汁は、精進料理のひとつで、こんにゃくをいれたみそ汁のことです。今日は、このたぬき汁にたっぷりのねぎと、香り付けにごま油をいれて提供します。	工	608	工	
	豚肉のみそバター炒め	ぶた肉 みそ		グリーンピース	玉ねぎ 生姜	じゃがいも バター	油		た	22	脂	
	ごまチーズ和え		チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	グラニュー糖	ごま		塩	16.1	塩	
	たぬき汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 干しいたけ ねぎ こんにゃく		ごま油			1.9	塩	
15 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日は、給食の人気メニューでもある、とりの唐揚げが登場します♪ 納豆和えは、納豆とチーズ、みじん切りにしたねぎが食欲をそそる一品です。	工	622	工	798
	とりの唐揚げ	とり肉			生姜 にんにく	てんさい糖 片栗粉 米粉	油		た	26.2	脂	31.9
	納豆和え	納豆	チーズ	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ	上白糖			塩	17.1	塩	19.9
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも				1.8	塩	2.5
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		じゅうねとは、えごまの別名です。えごまはからだに良く、食べると10年長生きするといわれていることから、「じゅうね」と呼ばれるようになりました。じゅうねを食べて、みなさんも10年長生きしましょう！	工	608	工	780
	とりのじゅうねみそ焼き	とり肉 みそ			生姜	じゅうね てんさい糖	ごま油		た	28.2	脂	34.7
	すき昆布の炒り煮	油揚げ	すき昆布	にんじん	糸こんにゃく しめじ	てんさい糖	なたね油		塩	15.5	塩	17.7
	はっと	とり肉		にんじん	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	小麦粉 油ひ				2.3	塩	3

2月の学校給食献立表

【今月の目標】健康な食生活について考えよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)					
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂：脂質 (g)					
								塩：食塩相当量 (g)						
								小学校	中学校					
19 (火)	ミルクコッパン		牛乳			小麦粉	砂糖	おからは、大豆から豆乳をつくるときにできるしぼりカスのことをいいます。栄養価が高く、食物センイやカルシウムがたっぷりはいっています。おからは安く手に入れやすい食品でもあるので、おうちでもぜひ食べてください。	工 661	工 818				
	鮭のマスタードソース	鮭			レモン	はちみつ	片栗粉		た 27.5	た 33.2				
	おからサラダ	おから	大豆(調味料)	にんじん	きゅうり	じゃがいも	上白糖		脂 23.4	脂 28.1				
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	パセリ	キャベツ	玉ねぎ		塩 2.5	塩 3.1				
20 (水)	有機米ごはん		牛乳			米		とり肉を卵でとじた丼ぶりは親子関係にあるので、「親子丼」といいます。ぶた肉や牛肉などを卵でとじると、親子ではないので「他人丼」といいます。今日の親子煮は、ご飯の上のせて、親子丼にして食べましょう。	工 624	工 791				
	親子煮	とり肉	たまご	にんじん	グリーンピース	玉ねぎ	干ししいたけ		た 24.5	た 29.8				
	ごまじゃこ和え		しらす	ほうれん草	キャベツ	上白糖	ごま油		脂 17.7	脂 20.9				
	もやしのみそ汁	みそ		にんじん	もやし	ねぎ	じゃがいも		塩 2.2	塩 2.7				
21 (木)	ごはん		牛乳			米		日本で作られる砂糖は、沖縄県や鹿児島県など暖かい地域で栽培されるサトウキビと、北海道など冷涼な地域で栽培されるテンサイ(サトウダイコン)が主な原料です。砂糖には甘みをつける以外にも、食べ物を腐りにくくする、ご飯やパンをしっとりおいしく保つなど、いろいろな働きがあります。	工 647	工 790				
	ししゃもの磯辺フリッター		ししゃも	青のり	生姜	砂糖	小麦粉		油	た 23.6	た 27.5			
	切干大根のはりきり炒め	ぶた肉		ピーマン	切干大根	干ししいたけ	キャベツ		生姜	脂 21.8	脂 24.4			
	生揚げのみそ汁	生揚げ	みそ	にんじん	小松菜	白菜			ごま油					
22 (金)	ごはん		牛乳			米		興田中学校リクエスト献立 今日は、興田中学校3年A組3班が考えた献立です。テーマは、「栄養バランスのよい食事」です。5大栄養素がしっかりと補給できるメニューを入れてくれました。デザートはミニトマトの予定でしたが、提供が難しいため、りんごゼリーがです。	工 591	工 747				
	納豆(青しそのりのタレ)	納豆	のり	しそ					た 27.1	た 33.7				
	とりときのこのゆず炒め	とり肉			玉ねぎ	たけのこ	干ししいたけ		こんにゃく	えのきだけ	ゆず	脂 13.7	脂 15.6	
	ほうれん草のすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草	もやし	ねぎ								
25 (月)	ごはん		牛乳			米	麦	今日の汁物は「どさんこ汁」です。漢字で道・産・子とかいて「どさんこ」と読み、「北海道で産まれたもの」という意味があります。北海道は、日本で唯一の道で、広大な土地ではさまざまな野菜や果物、豆がつくられていて、酪農もおなじみです。そして、周囲の海では、さまざまな魚介類がとれます。	工 606	工 777				
	麦ごはん		牛乳			米	麦		産	子	た 24.7	た 30.8		
	豚の生姜炒め	ぶた肉		ピーマン	生姜	玉ねぎ	春雨			なたね油	脂 14	脂 16		
	つぼ漬け和え		昆布	にんじん	つぼ漬け	キャベツ	きゅうり			ごま	塩 2.5	塩 3.2		
26 (火)	どさんこ汁	ぶた肉	豆腐	みそ	にんじん	生姜	にんにく	コーン	もやし	じゃがいも	バター	油		
	まるパン		牛乳	脱脂粉乳			小麦粉	砂糖						
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく	生姜	てんさい糖							
	ひじきとコーンのマリネ	ハム	ひじき		キャベツ	きゅうり	コーン	上白糖	油					
27 (水)	チキンポトフ	とり肉		にんじん	パセリ	にんにく	しめじ	玉ねぎ	じゃがいも	油				
	有機米ごはん		牛乳			米								
	回鍋肉	ぶた肉	生揚げ	みそ	ピーマン	にんじん	生姜	にんにく	たけのこ	キャベツ	てんさい糖	油	ごま油	
	棒棒鶏	ささみ			にんじん		きゅうり	コーン	もやし	上白糖	ごま油	ごま		
28 (木)	なめこの蛋花湯	たまご				なめこ	玉ねぎ	干ししいたけ	たけのこ	ねぎ	片栗粉			
	ごはん		牛乳			米								
	赤魚の唐揚げ(なめこのおろしあんかけ)	赤魚			大根	なめこ	生姜	片栗粉	米粉	油				
	ゆかり和え				にんじん	ゆかり	もやし	きゃべつ	梅	上白糖				
小松菜のみそ汁	豆腐	油揚げ	みそ	小松菜	にんじん	白菜								

【給食なしの日予定 2月1日(金)~2月28日(木)】
 ※行事等により、予定が変わることがあります。
 学校からの連絡をご確認ください。

小学校
 ☆大原小 12日 ☆大東小 なし
 ☆猿沢小 なし ☆興田小 なし
 ☆東山小 なし

中学校・幼稚園
 ☆大原中 12日、19日 ☆大東中 13日
 ☆興田中 なし ☆東山中 なし
 ☆幼稚園 4日、22日

~今月の地元産の食材~

大根、キャベツ、にんじん、小松菜、ほうれん草、白菜、なたね油

このほかに・・・
米・牛乳・豆腐・みそなども一関市産です。

