令和６年

２月 学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
1 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		節分こんだて 2月3日は節分です。いわしにはにおいで鬼を追い払う力があるとされ、厄除けとして、いわしの頭を葉がとがっていて鬼が嫌がる柊木の枝に刺して玄関に飾る風習もあります。今日はいわしを揚げて甘辛いタレを絡めたかば焼きにしていただきます。	エ 673 た 26.2 脂 22.3 塩 1.9	エ 852 た 31.8 脂 26.6 塩 2.6
	いわしのかば焼き	いわし				さとう かたくりこ	こめ油			
	なめたけ和え		のり	こまつな にんじん	はくさい もやし あじつきえのきたけ	さとう かたくりこ				
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
2 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		２月になり、１年のまとめの時期となりました。給食の後片付けも思いやりの心をもって行いましょう。例えば、食器を片付ける人のことを考えて、きちんと重ねる、はしやスプーンの向きをそろえる、食べ残しやストローなどのごみをトレーに残さない思いやりの気持ちが大切です。	エ 600 た 23.2 脂 18.2 塩 1.8	エ 762 た 28.6 脂 21.6 塩 2.2
	豚キムチいため	ぶた肉 みそ		にら	はくさい たまねぎ はくさいキムチ	はるさめ てんさいとう	こめ油			
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし	さとう かたくりこ	オリーブ油			
	きのこの中華スープ	とうふ		にんじん	なめこ しめじ ねぎたけのこ もやし					
5 (月)	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米		冬は夏よりも、体を温めるためにエネルギーが必要です。立春がすぎ、暦の上ではもう春ですが、まだ寒い日が続くのでエネルギーの素になる炭水化物や脂質をとり、栄養バランスを考えて食事をするように心がけましょう。寒くても元気に体を動かすことも大切ですね。	エ 583 た 25.1 脂 16.3 塩 1.9	エ 738 た 30.5 脂 19.2 塩 2.2
	ほきの梅こうじ焼き	ほき			うめ					
	鶏じゃが	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき てんさいとう	なたね油			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ					
6 (火)	せわりコッペパン 牛乳		牛乳			パン		チリコンカンは、豆やひき肉、玉ねぎを炒めて煮込んだ料理です。今日のチリコンカンにも使われている大豆は、たんぱく質や鉄分、カルシウム、食物せんいなどが豊富に含まれています。海外からは注目されている食材ですが、日本人が食べる機会は減っています。給食でもおうちでも積極的に豆を食べるようにしましょう。	エ 687 た 28.0 脂 23.6 塩 2.8	エ 855 た 34.5 脂 27.9 塩 3.8
	チリコンカン	ぶた肉 ぶたレバー だいず		トマト水煮 にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	パン粉	オリーブ油			
	ハッシュポテト					じゃがいも こめこ				
	かぼちゃのシチュー	とり肉 ウインナー 豆乳 いんげん豆		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし					
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	こめ油	今日は岩手県産のぶた肉を使用したとんかつです。サクッと揚がったとんかつにごま風味のみそだれをかけました。ごはんがすすむ味付けになっていますよ。よくかんで味わっていただきましょう。	エ 662 た 23.6 脂 21.5 塩 2.1	エ 838 た 28.9 脂 25.5 塩 2.7
	県産豚みそカツ	ぶた肉 みそ			さとう		ごま こめ油			
	ツナマヨ和え	まぐろ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	いももち汁	とり肉		にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも かたくりこ				
8 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		「みそ汁は一杯三里の力」ということわざがあります。これは、「一杯のみそ汁を飲めば三里（約12キロメートル）歩いても疲れない」とか「朝に飲む一杯のみそ汁は一日の活力になる」という意味が込められたことわざです。	エ 582 た 23.5 脂 17.7 塩 1.7	エ 745 た 29.4 脂 20.6 塩 2.3
	タンドリーチキン	とり肉 みそ	ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが					
	米麺サラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	こめこめん	ごま油			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ	じゃがいも				
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	こめ油	大東中学 リクエスト献立 今日の給食は、大東中学校3年B組菅原優晟さんが考えた献立です。栄養のバランスを意識したところがポイントです。魚を主菜に、野菜がたくさんとれてとても健康的な献立ですね！いよかんは「いい予感」ということでゲン担ぎにも使われます。	エ 704 た 26.7 脂 24.1 塩 2.5	エ 844 た 30.5 脂 26.3 塩 2.9
	さばのみそ煮	さば みそ				こめこ さとう				
	たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		マヨネーズ（卵不使用） ごま			
	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油			
	いよかん				いよかん					
12 (月)										
13 (火)	ミルクコッペ 牛乳		牛乳			パン		14日はバレンタインデーです。給食ではハートの形をしたかわいいコロッケをつけました。コロッケにはさつまいもが使われているため、ほんのり甘い味がします。さつまいもはおなかの調子をととのえてくれる食物せんいが多く含まれています。	エ 681 た 20.1 脂 29.4 塩 2.1	エ 861 た 25.5 脂 34.0 塩 2.9
	ハートのコロッケ					さつまいも じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ油			
	切干だいこんとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう				
	ミネストローネ	ウインナー だいず いんげん豆		トマト水煮 にんじん いんげん パプリカ	たまねぎ セロリー	じゃがいも	オリーブ油			
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		大根は昔からせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられていました。また、消化を助ける効果もあります。全国には、聖護院大根、三浦大根、桜島大根など、各地の風土に合わせて改良された大根があります。今日は地元産の大根をたっぷり使ってマーボー大根を作ります。	エ 624 た 22.2 脂 20.0 塩 2.2	エ 764 た 26.2 脂 22.2 塩 2.5
	棒餃子	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ かたくりこ	ごま油			
	ほうれん草のナムル			ほうれんそう にんじん	だいずもやし	こんにゃく	ごま油			
	マーボー大根	ぶた肉 だいず みそ		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ	こんにゃく かたくりこ	ごま油			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

今月の5日、21日、28日の給食に有機米ごはんが登場します。

「有機米」は大東町有機農産物等生産組合の方々が化学肥料や除草剤をいっさい使わずに栽培 したお米 です。

発酵堆肥や米ぬかなどの有機物と水生生物の力で育てた有機米には、安全とおいしさがつまっています。

少し虫さんが味見した黒っぽいお米がはいっているかもしれませんが、それは安心とおいしさの証です。

～今月の地元産の食材～

なたね油、こまつな、だいこん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和６年

２月 学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	小学校	中学校
15 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		苦手な食べものを聞くと、野菜の名前が多くあげられます。野菜には体の調子をととのえる大切な働きがあります。私たちが食べた肉や魚が血や筋肉になる時も、ごはんやパンがエネルギーになる時も野菜の力が必要になります。健康な体をつくるためになくてはならない野菜ですので、少しづつでも挑戦してほしいと願っています。	エ 604 た 23.8 脂 19.0 塩 1.9	エ 773 た 30.3 脂 22.5 塩 2.3
	赤魚のいろどりあんかけ	あかうお		パプリカ	たまねぎ	かたくりこ　さとう	こめ油			
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ　もやし	さとう	アーモンド			
	みぞれ汁	ぶた肉　とうふ		にんじん	だいこん　なめこ　ごぼう　ねぎ	こんにゃく　かたくりこ				
16 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		よくかんで食べると、口のまわりの筋肉が鍛えられ、発音が良くなったり、表情が豊かになったりします。また、だ液がよく出るので消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果もありますよ。今日はキムチとたくあんが入った「キムたく納豆」です。ごはんが進むおかずですが、いつもより意識してかんで食べるようにしてみましょう。	エ 592 た 21.3 脂 14.7 塩 2.0	エ 744 た 25.9 脂 16.6 塩 2.4
	きんぴら入り厚焼き玉子	たまご		にんじん	ごぼう	さとう	サラダ油			
	キムたく納豆	なっとう　とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ　たくあん はくさいキムチ		なたね油			
	はっと汁	とり肉		にんじん	だいこん　ごぼう はくさい　ねぎ	こむぎこ				
19 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は全国のおでんについて紹介します。青森県ではホタテやつぶ貝などの貝類を入れ、生姜みそをつけて食べます。静岡県ではくしに刺さった黒はんぺんやなると巻きを入れ、だし粉と呼ばれるかつお節の粉と青のりが混ざった粉をかけて食べます。愛知県では八丁みそを使った黒くて甘辛い汁で具を煮ています。おでんにも地域によっていろいろな特色があります。	エ 638 た 27.6 脂 21.4 塩 1.6	エ 809 た 33.8 脂 25.9 塩 2.1
	豚丼の具	ぶた肉　だいず みそ		にんじん　いんげん	たまねぎ　たけのこ りんご	こんにゃく　さとう	なたね油			
	こんにゃく和え	とり肉			きゅうり　もやし	こんにゃく	ごま			
	おでんスープ	とり肉　ちくわ やきどうふ	こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん　たまねぎ	こんにゃく				
20 (火)	黒糖コッペ　牛乳		牛乳			パン		東山小学校 今日の給食は、東山小学校6年生鈴木瑛士さんが考えてくれた献立です。栄養配分を考えながらも、好きなメニューを入れて組み合わせてくれました。ほんのりあまい黒糖コッペにコーンポタージュスープがよく合いますね。今が旬のほうれん草は地元産のものを使っています。	エ 698 た 26.4 脂 24.5 塩 2.5	エ 869 た 32.2 脂 30.0 塩 3.5
	とりのから揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	かたくりこ　こめこ	こめ油			
	おかか和え	かつおぶし		ほうれんんそう にんじん	はくさい　もやし	さとう				
	コーンポタージュスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも				
	シークワーサーゼリー					ゼリー				
21 (水)	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米		たまごには、みなさんが大きく成長するために必要な栄養が多く含まれています。体をつくるたんぱく質の他に、ビタミンAやビタミンB群、血をつくる鉄分も含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。昔は、病気の人だけが食べられる貴重な食品だったそうです。	エ 599 た 21.8 脂 15.4 塩 1.5	エ 761 た 26.7 脂 17.6 塩 2.2
	オムレツの甘酢あん	たまご			たまねぎ　しょうが	さとう　かたくりこ	サラダ油			
	春雨サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり　もやし	はるさめ　さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	みそビーフンスープ	ぶた肉　だいず みそ		にんじん　こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ　ねぎ ほししいたけ とうもろこし	ビーフン	ごま油			
22 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		人気のかりぽり和えは、かみ応えのあるメニューです。特にかりぽり和えに使われているつぼ漬けは、大根を干してから漬けているので、生の野菜よりも歯ごたえがあります。つぼ漬けは、そのまま食べると塩分が多くなってしまうので、給食では他の野菜と混ぜて「副菜」として提供しています。	エ 676 た 24.1 脂 20.9 塩 2.2	エ 882 た 30.8 脂 25.9 塩 2.9
	ハンバーグ	ぶた肉　とり肉			たまねぎ	パンこ　さとう	サラダ油			
	かりぽり和え			にんじん	だいこん　きゅうり つぼづけ		ごま			
	ポークカレー	ぶた肉　ぶたレバー いんげん豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　たもぎたけ りんご	じゃがいも	こめ油			
23 (金)	天皇誕生日									
26 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		大豆は日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。納豆やとうふなどの加工品やみそやしょうゆなどの調味料は私たちの生活に欠かせないものになっています。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富に含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。	エ 646 た 25.6 脂 25.3 塩 1.7	エ 819 た 31.1 脂 30.2 塩 2.3
	さばのコチジャン焼き	さば			しょうが　にんにく					
	ひじきの炒り煮	とり肉　だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん　いんげん	キャベツ	てんさい糖	なたね油			
	わかめのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ ねぎ					
27 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		毎日、３食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をととのえると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が高まり、勉強に集中するためにはとても重要です。試験の日の朝ごはんは特に大切ですので、しっかり食べるようにしましょう。	エ 606 た 22.0 脂 22.6 塩 2.6	エ 836 た 27.8 脂 31.8 塩 3.4
	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉			たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎき	こめ油			
	レモン風味サラダ			こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブ油			
	クリームスープパスタ	とり肉　ベーコン いんげん豆　豆乳		にんじん　パセリ	たまねぎ　たもぎたけ えだまめ	スパゲティ	オリーブ油			
28 (水)	有機米ごはん　牛乳		牛乳			米		【桃の節句献立】 3月3日は女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」です。昔は病気や栄養不良で亡くなってしまう子どもが多かったことから、ひな人形にに子どもの災いを引き受けてもらう「厄除け」が由来とされています。	エ 614 た 23.2 脂 16.0 塩 2.3	エ 770 た 29.6 脂 19.6 塩 3.0
	とうふハンバーグのきのこあん	とうふ　とり肉 おから		にんじん	だいこん　たまねぎ あじつきえのきたけ	さとう　かたくりこ	サラダ油			
	菜たね和え	たまご		ほうれんそう　にんじん	キャベツ	さとう	なたね油			
	すまし汁	とうふ　かまぼこ	わかめ		たけのこ　ねぎ えのきたけ	ふ				
	豆乳ホイップ入り桜もち	豆乳				こしあん　こめこ かたくりこ				
29 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		今年は4年に一度しかない「うるう年」です。平年の2月は28日まですが、うるう年だけ29日まであります。なぜ一日多いかと言うと、地球は太陽の周りを365日かけて一周しますが、1年で6時間ずれが生じます。「4年×6時間」で24時間なので、4年に一度2月を1日多くして調整しています。今日は4年に一度の太陽がプレゼントしてくれた日ということです。	エ 601 た 22.3 脂 19.4 塩 1.9	エ 762 た 27.0 脂 23.3 塩 2.2
	厚揚げ入りホイコウロウ	ぶた肉　なまあげ		ピーマン	キャベツ　たまねぎ	かたくりこ	ごま油			
	おからサラダ	おから　まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも　さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	たまごスープ	たまご　とうふ	わかめ　かんてん	にんじん こまつな	たけのこ　なめこ えのきたけ					

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。