



2月 学校給食献立表

【今月の目標】 けんこうな食生活について考えよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



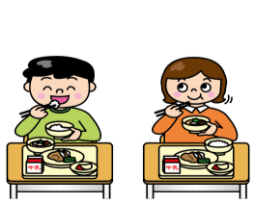
日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準									
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)						
		主菜 (しゅさい)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質											
		副菜 (ふくさい)																	
		副菜 (汁) - (しる) -																	
		その他 (デザートなど)																	
3 (月)	有機米ごはん	いわしのみそ煮	いわし みそ			しょうが		さとう	さけ	今年2月26日です。節分の日は立春の前日と決まっていますが、昨年が「うるう年」だったため立春が1日早まっています。いわしのおいしさを活かして、節分の日に玄關に飾る風習もあります。今日は栄養満点のいわしをみそ煮でいただきます。よくかんで食べましょう。	小学校	650	21~32	16~24	2未滿				
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ			なたね油	しょうゆ さけ	中学校	650	25.5	19.3	2.0				
		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				かつおだし にぼしだし		797	29.4	21.5	2.5未滿				
		まんてん大豆	だいず					さとう											
4 (火)	せわりコップ	フランクフルト	ぶた肉						しお こしょう	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持って行いましょう。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。	小学校	620	25.0	27.4	2.4				
		トマトクリームパスタ	ベーコン とうにゅう		トマト	たまねぎ たもぎだけ ぶなしめじ にんにく		スパゲティ	オリーブ油	トマトソース ゲチャップ	中学校	796	30.7	31.3	3.3				
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	セロリー たまねぎ だいこん キャベツ		じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ さけ									
5 (水)	ごはん	ポークハムカツ	ぶた肉					パンこ さとう	こめ油	しお こしょう	冬は夏よりも体を温めるためにエネルギーが必要ですが、まだ寒い日が続くのでエネルギーの補給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。	小学校	675	23.1	22.9	1.6			
		おからサラダ	おから まくろ		にんじん	きゅうり とうもろこし		さつまいも てんさい糖	マヨネーズ (卵不使用)	す しお	中学校	854	28.2	27.5	2.0				
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが		じゃがいも	こめ油 とうにゅう パター	しょうゆ さけ とうがらし									
6 (木)	麦入り有機米ごはん	ホイコウロウ	ぶた肉 なまあげ		ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが		かたくりこ	ごま油	しょうゆ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで液に含まれる消化を助ける成分が食べものと一緒に胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。食事のときはしっかりかんで味わって食べましょう。	小学校	646	29.0	19.6	1.9			
		ひじきの中華あえ	まくろ		ひじき	にんじん	きゅうり もやし	こめ	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ	中学校	832	36.3	23.5	2.2			
		長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか ちくわ かまぼこ とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ だいのこ ほうさい とうもろこし		ピーフン	ごま油	しょうゆ さけ とうがらし									
7 (金)	ごはん	県産牛肉入りメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ		パン粉 さとう	こめ油	ウスターソース しお こしょう	苦手な食べものを食べると、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は欠かせない野菜ですので、少しづつでも挑戦してほしいと思っています。	小学校	692	21.2	26.2	2.0			
		かつのりあえ	かつおぶし		のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	中学校	825	24.5	27.4	2.5				
		みそキムチほうとう汁	とり肉 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ		こめこめん	なたね油	かつおだし にぼしだし しょうゆ さけ									
10 (月)	ごはん	いわしのカラフルあんかけ	いわし		パプリカ	たまねぎ		かたくりこ さとう	こめ油	とりがらし ゲチャップ す	「みそ汁は一杯三厘の力」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厘(約12キロメートル)歩いても疲れぬ」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。あたたかい汁ものを飲むことで体温も上がり集中力がアップするので、朝ごはんにぴったりですね。	小学校	626	23.5	18.5	1.9			
		きんぴらごぼう	ぶた肉 だいず さつまあげ		ピーマン にんじん	ごぼう		こんにやく てんさいとう	なたね油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん とうがらし	中学校	800	29.1	21.8	2.1				
		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 えのきだけ	じゃがいも		かつおだし にぼしだし									
12 (水)	ごはん	揚げ出し豆腐のそぼろあん	とうふ とり肉		にんじん いんげん	えのきだけ		かたくりこ さとう	こめ油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	インフルエンザなどが流行するこの時期に野菜たっぷりの温かい給食をみんなでおいしく食べて元気に乗りこえよう！という思いが込められています。デザートはゲン担ぎを込めて♪が旬の「いよかん(いよかん)」です。	小学校	670	22.8	21.1	1.4			
		こめ麺サラダ	まくろ		にんじん	キャベツ きゅうり		こめこめん	ごま油	れいめんスープ	中学校	856	28.4	26.4	1.6				
		とん汁	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも こんにやく	なたね油	にぼしだし かつおだし しょうゆ さけ しょうゆ									
		いよかん				いよかん													
13 (木)	ごはん	あつやきたまご	たまご						こめ油	さとう しお	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。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。	小学校	596	25.5	18.9	1.8			
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし		ひじき	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ たくあん	こめ・むぎ	さつまいも こんにやく	なたね油	キムチのもと さけ しょうゆ しょうゆ	中学校	759	31.3	22.3	2.2			
		さつま汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ			なたね油	かつおだし にぼしだし さけ しょうゆ									
14 (金)	ごはん	ハートのハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ にんにく しょうが		さとう		しお こしょう	ごはんの魅力は何だと思いますか？ごはんは、いろいろな食材や味付けのおかずと組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。また、小麦粉が原料のパンや麺類よりも、ゆっくり消化されるため、腹持ちがよいのも魅力のひとつです。	小学校	668	25.8	21.7	2.3			
		チキンと豆のサラダ	とり肉 だいず		ブロッコリー	キャベツ えだまめ とうもろこし		さとう	オリーブ油	しょうゆ す しょうゆ レモン汁	中学校	868	33.1	27.0	3.0				
		ポークハヤシ	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ たもぎだけ ぶなしめじ		じゃがいも	こめ油	しょうゆ さけ しょうゆ ハヤシソース									

今月の3日、6日、26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から化学肥料や除草剤をいっさい使わずに栽培されたお米です。

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。



今月の地元産食財☆

なたね油、米粉めん、だいこん、キャベツ、ほうれん草、こまつな、このほかに米・牛乳・みそ・こんにやく・生揚げなども一関市産です。





2月 学校給食献立表

【今月の目標】 けんこうな食生活について考えよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



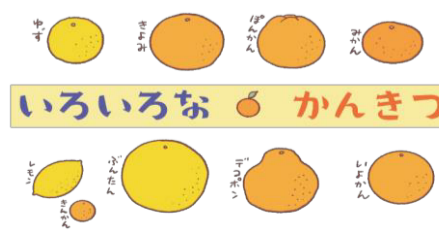
日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
		副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)									650	21~32	16~24	2未満	
17	ごはん	はるまき 梅おかあえ キムチスープ	ぶた肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ もやし うめ はくさい たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ		はるさめ さとう ごむぎ さとう ごめ	ごめ油 ごま油 しょうゆ しょうゆ ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ にほしだし さけ しおこうじ とりがらだし	カルシウムは骨に貯めることができるって知っていますか。成長期のう、カルシウムを十分にとって骨に貯めておくと、骨が丈夫になり歳をとってから骨折などのリスクが少なくなります。ぜひ、おうちでも牛乳や緑黄色野菜などカルシウムが豊富な食品を食べて、カルシウムの骨貯蓄をしておきましょう。	小学校 670	20.6	22.9	1.5
18	黒糖 コッパ パン	豆腐ハンバーグトマトソース わかめサラダ クリームスープパスタ	とうふ とり肉 かまぼこ とり肉 ベーコン いんげんまめ とうふ		トマト にんじん にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり きりほしだいこん たまねぎ たもぎだけ えだまめ			ごめ油 ごま油 ごめ油	ケチャップ ソース コンソメ あおじそドレッシング さけ しおこうじ ホワイトルウ	みなさん、給食の前にしっかり手を洗っていますか。意んでいるからと、石けんを洗わずに洗うのはよくありません。手洗いは、自に免える汚れだけでなく、自に免えない食中毒を起す菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょ。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校 674	27.3	21.5	3.2
19	ごはん	からあげたんぱくくん(2こ) キャベツの塩こんぶあえ 野菜たっぷりスープ	とり肉 ベーコン いんげんまめ		こんぶ にんじん にんじん ごまつな	キャベツ かぶ きゅうり ごぼう たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ		ごむぎ さとう ごめ	なたね油 ごま油 なたね油	しょうゆ とりがらだし しお コンソメ しお さけ こしょう	株式会社オヤマ様(一関市室根町)から、『からあげたんぱくくん』を無償で給食にいただきました。	小学校 641	36.9	18.2	1.9
20	麦 ごはん	棒ぎょうざ 切干大根とツナのサラダ マーボーだいこん	ぶた肉 とり肉 まぐろ ぶた肉 なまあげ みそ だいず		にら にんじん ごまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ だけのこ にんにく しょうが		ごむぎ かたくりこ さとう かたくりこ ごんにやく	ごま油 ごま油 しお ごめ油	しょうゆ しょうゆ す レモン汁 しおこうじ さけ トウパンジャン とりがらだし	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、蟹江大根、三浦大根、根島大根など、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。	小学校 654	24.5	21.8	2.0
21	ごはん	ほうれん草オムレツ キーマカレー かりぼりあえ	たまご ぶた肉 とり肉 おから だいず とうふ		ほうれんそう にんじん いんげん パプリカ にんじん	たまねぎ たまねぎ だいこん きゅうり つぼけ		さとう ごめ	しお オリーブ油 ごま	しお さけ カレー カレー しお	給食の大人気メニューの「カレー」ですが、今日のカレーはおからや豆乳を使ったキーマカレーです。「キーマ」というのはインドの言葉ヒンディー語で「細切れ肉」または「ひき肉」という意味があります。おからとカレーってどんな味になるのかな?ごはんにかけて味わってみましょう。	小学校 691	27.2	23.8	2.2
25	食パン	豆乳クリームコロッケ レモネーズサラダ ミネストローネ いちごジャム	とうふ とり肉 ウインナー だいず いんげんまめ			たまねぎ とうもろこし きゅうり えだまめ とうもろこし セロリー たまねぎ なす スズキニ		ごむぎ パン粉 てんさい糖 ジャム	ごめ油 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	しお レモン汁 しお レモン汁 とりがらだし トマトスーフルウ	にんじんは1年をとって収穫され、給食での登場回数もトップです。皮ふやねんまくの健康を守るカロテン(ビタミンA)が豊富で、1本の半分が1日に必要な量がとれます。カゼやインフルエンザなどが流行する今の時期に強い味方の食べ物です。	小学校 666	20.3	28.4	2.0
26	有機米 ごはん	花形豆腐ハンバーグのきのこあん なたねあえ すまし汁 豆乳ホイップ桜もち	とうふ とり肉 おから たまご とうふ かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう にんじん わかめ	だいこん たまねぎ あじつきえのきたけ キャベツ だけのこ ねぎ えのきたけ		さとう かたくりこ さとう ごめ	サラダ油 なたね油 ごめ油	しょうゆ みりん しょうゆ す	【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の「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。	小学校 617	22.9	15.7	2.0
27	麦 ごはん	甘酢肉だんご(2こ) なめたけあえ みそピーフン	ぶた肉 ぶた肉 だいず みそ		のり ごまつな にんじん にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし あじつきえのきたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし		ごむぎ さとう さとう ごめ ごむぎ	ごめ油 ごめ油 しょうゆ す しょうゆ す ごま油	しょうゆ す しお さけ しおこうじ とりがらだし	毎日、3食しっかり食事とっていますか?食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなっており、記憶力や集中力が高まり、勉強に集中するためにとても重要です。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。	小学校 606	22.6	17.5	1.9
28	ごはん	ささみフライ じゃがピーソテー みぞれ汁	とり肉 ベーコン ぶた肉 とうふ		あおのり ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ		パンこ ごむぎ かたくりこ ごんにやく	ごめ油 オリーブ油 ごめ油	ケチャップ ソース コンソメ しおだれ ごんぶだし かつおだし さけ しおこうじ	じゃがいもは、「大地の○○○」と呼ばれています。さて、なんと呼ばれているかわかりますか? 答えは、「大地のりんご」です。じゃがいもは、肌の健康を保ち、免疫力を高める効果があるビタミンCが豊富に含まれているためそうよと呼ばれています。	小学校 688	25.6	25.2	2.0

『からあげたんぱくくん』をいただきました!

株式会社オヤマ様(一関市室根町)から、『からあげたんぱくくん』を無償で提供いただきました。

鶏を雛から育て、加工、販売し、「からあげグランプリ」では最高金賞を4度も受賞されている会社です。今回使用する

『からあげたんぱくくん』には、みなさんのや血液、かみの毛など体のさまざまな組織をつくる栄養素の『たんぱく質』がたくさん含まれています。どの食品も好き嫌いをせずに食べて、栄養素をバランスよくとりましょう!



かんぱれ受験生!



生活リズムを大切に!