



# 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、○印は一関産です。米は一関産です。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	栄養価基準値 (文科省基準)		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	
	小学校 (49学)	中学校	主食	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	しつ 脂質				
1 (金)	工	710	863	ごはん	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	かたくりこ さんおんとう		油	しょうゆ みりん さけ	<b>節分メニュー</b> 鬼の嫌いなものは3つ。(大豆、いわし、ひいらぎ) 大豆いわしは、体によい働きをします。大豆パワー、いわしパワーで寒さをのりきりましょう。
	た	27.1	30.9		梅和え	とり肉 かつおぶし		ほうれんそう	きゅうり もやし とうもろこし うめぼし	さんおんとう	ごはん	す		
	脂	22.5	25.1		ごしる 誤汁	油あげ だいず とうにゅう みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ	さといも こんにやく		油	かつお・煮干だし しお	
	塩	2.1	2.5		ふくめ 福豆	だいず えんどうまめ				さとう こくとう こむぎこ かたくりこ			しお しょうゆ こんにゃく	
4 (月)	工	591	745	ごはん	たらのねぎ塩焼き	たら			ねぎ しょうが にんにく	さんおんとう	ごはん	ごま ごま油	しお さけ	<b>和え物の野菜</b> 寒い冬は野菜が不足がちです。給食では和えものなどが必ずつきます。病気などへの抵抗力をつけるためにもしっかりと食べましょう。
	た	25.6	31.1		キャベツとほうれん草の和えもの			にんじん ほうれんそう	キャベツ きりほしだいこん	さんおんとう		ごま油	しょうゆ	
	脂	13.3	15.4		なまあ 生揚げのみそ汁	ふた肉 生あげ みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			かつお・煮干だし しょうゆ	
	塩	1.8	2.4											
5 (火)	工	756	950	背割 コップ パン	チリコンカン	とり肉 だいず			トマト パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	油	コンソメ トマトグチャップ 中華ソース しお こしょう	<b>チリ・コン・カン</b> メキシコやアメリカ南部でよく食べられる、チリパウダーを多く加えたとうもろこしと肉の煮込み料理です。不足しがちなまがとれます。動物性と植物性のたんぱく質がたっぷりです
	た	28.6	35.2		じゃがいものサラダ	まぐろフレーク		にんじん	きゅうり とうもろこし レモン果汁	じゃがいも	パン	しょうゆ		
	脂	27.8	33.8		とうにゅう 豆乳チャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん フロッキーークき ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも			クリームシチューフレーク ハイメイトソース こしょう	
	塩	3.7	5.1											
6 (水)	工	631	799	ごはん	さんまのピリ辛焼き	さんま			しょうが にんにく		ごはん	ごま油	トウモロジャン しょうゆ みりん さけ	<b>みぞれ汁</b> 大根おろしを使った料理は、その形態からみぞれや雪などの名をつけます。冬の今日は汁物で大根をたっぷりいただきます。大根には消化吸収を助けるジアスターゼがふくまれています。
	た	27.5	33.5		こまつな 小松菜の煮浸し	油あげ かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし しめじ				しょうゆ みりん しお	
	脂	19.4	22.6		みぞれ汁	とうふ		にんじん だいこんの葉	だいこん ねぎ えのきたけ	かたくりこ			かつお・煮干だし しょうゆ しお さけ	
	塩	3.0	3.8											
7 (木)	工	630	839	麦 ごはん	ちくわの磯部揚げ	ちくわ(タラ)	あおさ			さとう かたくりこ こむぎこ さんおんとう かたくりこ	麦 ごはん	油	しお しょうゆ さけ みりん	<b>切り干し大根</b> 日本の代表的な乾物のひとつです。大根を干すことで特有の香りやあまみがでるほか、ミネラルや食物繊維も豊富に含まれます。
	た	20.6	26.1		きり干しだいこんと豚肉の煮物	ふた肉		にんじん	だいこん もやし きりほしだいこん	こんにやく さんおんとう		油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	
	脂	18.1	22.2		じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	じゃがいも				かつお・煮干だし	
	塩	2.2	2.7		くだもの				りんご					
8 (金)	工	611	779	ごはん	わふう 和風そぼろ	とり肉 おから 生あげ みそ	ひじき		しょうが ほししいたけ	さんおんとう	ごはん	油	さけ しょうゆ みりん	<b>和風どぼろ</b> ヘルシーな鶏のひき肉におからや生あげ、ひじきなどを加えたので、カルシウムや鉄分、食物繊維が多くとれます。そぼろ丼風にしてみてもいいですね。
	た	22.6	28.0		じゃがいものごま和え	かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり	じゃがいも		ごま	しょうゆ	
	脂	17.4	20.4		だいこんのスープ	ウインナー		にんじん だいこんの葉	だいこん たまねぎ				コンソメ しょうゆ さけ こしょう	
	塩	2.3	3.1											
11 (月)	けんこくきねん ひ 建国記念の日													
12 (火)	工	564	716	丸パン	キャベツの カレーメンチカツ	ふた肉			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	パン	油	コンソメ しお	<b>ポトフ</b> フランスの代表的な家庭料理です。本来は大きく切った肉と野菜を煮込み、肉や野菜はメインデッシュに、汁はスープとします。
	た	23.1	28.9		フレンチサラダ			フロッキー にんじん	カリフラワー(はくさい) とうもろこし レモン果汁	さんおんとう		オリーブ油	しお こしょう す	
	脂	21.7	26.3		ポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん	もやし しめじ	じゃがいも マカロニ			コンソメ さけ しょうゆ しお こしょう	
	塩	2.5	3.5											
13 (水)	工	622	777	ごはん	たらのゆずみそがけ	たら みそ			ゆず果汁	さんおんとう	ごはん	油	みりん	<b>たらこ</b> ふゆしゆんきかな。身はやわらかく、淡泊な味で脂質が少なくたんぱく質が豊富です。今日は季節のゆずみそでさっぱりした味です。
	た	28.6	32.8		おからの炒り煮	とり肉 おから だいず		にんじん グリーンピース	ごぼう ねぎ しょうが	こんにやく さんおんとう		油	さけ しょうゆ みりん	
	脂	15.7	18.1		ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	生あげ みそ		にんじん かぶの葉	だいこん かぶ れんこん ねぎ しょうが				かつお・煮干だし	
	塩	1.8	2.3											
14 (木)	工	664	828	麦 ごはん	ちゅうか はるま 中華春巻き	とり肉			たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう 水あめ	麦 ごはん	油	しょうゆ こしょう	<b>ナムル</b> 韓国、朝鮮を代表する野菜料理です。もやし、ほうれん草、大根、ぜんまい、などをゆで、調味料で和えたものです。野菜をたくさん食べて風邪を予防しましょう。
	た	20.2	24.3		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし きりほしだいこん	さんおんとう		ごま ごま油	しょうゆ す	
	脂	22.7	26.1		かきたま汁	とり肉 たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	かたくりこ			かつおだし かりゅう昆布だし さけ しょうゆ しお	
	塩	1.8	2.3											
15 (金)	工	629	798	ごはん	さけ 鮭のマヨ焼き	さけ			たまねぎ		ごはん	マヨネーズ	しょうゆ さけ 粒マスタード	<b>凍り豆腐</b> しみ豆腐・高野豆腐ともいい、豆腐を凍らせた後に乾燥したもの。たんぱく質、脂質、カルシウムを多く含み、栄養価も高く、消化も良い優れたものです。
	た	25.9	31.5		だいこんと豚肉の甘煮	ふた肉		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		油	さけ しょうゆ みりん	
	脂	19.6	23.4		すまし汁	こおりとうふ わかめ		にんじん	ねぎ えのきたけ				かつおだし しょうゆ しお	
	塩	1.8	2.4		くだもの				いよかん					

※栄養価の表示について 《工：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

### 給食なしの日

【永井小…15日(金)】  
【涌津小…なし】  
【油島小…なし】  
【花泉小…なし】

【老松小…22日(金)】  
【金沢小…なし】  
【黄海小…なし】

【花泉中…なし】  
【一関中…なし】  
【桜町中…なし】