



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	牛乳 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	たんすい化ぶつ 炭水化物	しつ 脂質							
18 (月)	エ	650 830	ごはん	マーボ豆腐 ツナわかめサラダ はくさいのスープ	ふた肉	豆腐	にんじん	たけのこ	さんおんとう	ごはん	油	さけ 中華だし しょうゆ コチュジャン	ツナわかめサラダ まぐろフレークは生活習慣病を予防する働きのある脂肪が含まれています。歯ごたえのある食物繊維がとれるさわかめやごぼうを和えたヘルシーでおいしいサラダです。				
	た	26.8 34.2			みそ	まぐろフレーク	さわかめ	にんじん	ほししいたげ		かたくりこ			ごぼう	マヨネーズ	しょうゆ	
	脂	18.0 23.0							たまねぎ		しょうが			ごま油	ごま油	中華だし	しょうゆ
	塩	2.0 2.5							しょうが						ごま油	中華だし	しょうゆ
19 (火)	エ	539 647	むすび パン	のり塩ポテトコロッケ 花野菜サラダ もやしとウィンナーのスープ くだもの		あおのり			さんおんとう	パン	油	しお	パンの塩分量 パンの塩分量を気にしてみましょう。家庭でいつも食べている食パンには(6枚切り)の塩分量は1枚で約0.8g含まれています。				
	た	22.1 26.2			ハム	プロッコリー	カリフラワー	さんおんとう	じゃがいも		パンこ			ごま油	しょうゆ		
	脂	19 22.3			ウィンナー	ほうれんそう	もやし	えのきたけ	さんおんとう		さとう			ごま油	しょうゆ		
	塩	3.2 4.1						オレンジ						ごま油	しょうゆ		
20 (水)	エ	759 957	ごはん	ハンバーグ かりぼり和え チキンカレー	とり肉			たまねぎ	さんおんとう	ごはん	ラード(油)	しお	かりぼり かりぼり和えの名前は、つぼ漬けと野菜を和えたもので、ほりほりとする食感から考えました。				
	た	24.8 30.0			ふた肉			にんじん	きゅうり		さんおんとう			ごま	しょうゆ		
	脂	25.1 29.8						にんじん	たまねぎ		しょうが			油	しょうゆ		
	塩	3.7 4.7						グリーンピース	しょうが		さんおんとう			油	しょうゆ		
21 (木)	エ	612 789	麦 ごはん	さばの香味焼き はくさいのしのだ煮 じゃがいもとえのきたけのみそ汁	さば			ねぎ	しょうが	麦 ごはん	ごま	しょうゆ	白菜のしのだ煮 信田は油揚げを用いた料理に使われる名称です。油揚げと肉、野菜を煮て、片栗粉でとろみをつけた野菜煮で、体もあたたまります。				
	た	25.4 29.0			とり肉	油あげ	しらすし	にんじん	はくさい		こんにやく			さんおんとう	ごま油	しょうゆ	
	脂	17.0 18.7						こまつな	たまねぎ		えのきたけ			さんおんとう	ごま油	しょうゆ	
	塩	2.0 2.6							えのきたけ		じゃがいも			ごま油	しょうゆ		
22 (金)	エ	622 793	ごはん	肉だんごの酢豚風 米めんサラダ わかめスープ くだもの	とり肉		こねぎ	にんじん	たまねぎ	さんおんとう	ごはん	油	しょうゆ	米めん 岩手県産の米を使った米めんです。米めんと旬の野菜等を和えたサラダです。全国版の「学校給食」という月刊誌で紹介しました。			
	た	20.2 24.6			まぐろフレーク			にんじん	ほうれんそう	たまねぎ		しょうが			ごま油	しょうゆ	
	脂	14.3 16.5				わかめ			たまねぎ	えのきたけ		さんおんとう			ごま	しょうゆ	
	塩	2.3 3.1							りんご			ごま			しょうゆ		
25 (月)	エ	606 747	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	とうふ	とり肉		にんじん	たまねぎ	さんおんとう	ごはん	油	しょうゆ	筑前煮 もともと福岡県博多地方の郷土料理。昔は鶏肉の代わりに、がめ(スッポン)を使っていたそうです。材料を一口サイズに切って炒め煮したものを、和食の代表的な料理です。			
	た	21.8 25.4			おから			にんじん	さやいんげん	ごぼう		たけのこ			れんこん	ごま油	しょうゆ
	脂	16.6 18.1			とり肉			だいこん	たまねぎ	ねぎ		さんおんとう			ごま油	しょうゆ	
	塩	2.3 2.6			油あげ	みそ	わかめ					さんおんとう			ごま油	しょうゆ	
26 (火)	エ	624 772	コッパ 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		トマト	バジル		さんおんとう	パン	油	トマトケチャップ 中濃ソース	不足しがちな雑穀(麦)をスープに加えました。食物繊維が多い麦はポソポソしていますが、消化は良いそうです。			
	た	24.9 30.2						にんじん	キャベツ	とうもろこし		じゃがいも			マヨネーズ	粒マスタード	
	脂	25.8 31.3						にんじん	たまねぎ	はくさい		しめじ			オリーブ油	しょうゆ	
	塩	2.9 3.9										おおむぎ			ごま油	しょうゆ	
27 (水)	エ	610 774	ごはん	キムチ肉じゃが おかか和え にらたま汁	ふた肉		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	はくさい	さんおんとう	ごはん	油	しょうゆ	主食になる エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれているので、ご飯の代わり(主食)として食べている国もあります。		
	た	24.0 29.4						にんじん	ほうれんそう	はくさい	もやし		ごま			しょうゆ	
	脂	15.5 18.0						にんじん	にら	たまねぎ			ごま			しょうゆ	
	塩	1.7 2.1											ごま			しょうゆ	
28 (木)	エ	603 774	麦 ごはん	さばの塩こうじ焼き 大豆もやしのカレーソーテー わかめのみそ汁	さば						麦 ごはん	しお	さけ	2月も終わります... 2月は「如月」とも言います。寒さで衣を重ね着することから、また草木が生え始めることからさきざきと呼ばれるそうです。寒さの中にも春の気配が感じられる時期ですね。			
	た	25.4 31.4						さやいんげん	だいず	もやし		きりぼしだいこん			ごま油	しょうゆ	
	脂	16.7 19.7								ねぎ		えのきたけ			ごま油	しょうゆ	
	塩	2.6 3.4													ごま油	しょうゆ	

※栄養価の表示について <<エ: 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】

