





令和7年度

# 2月 学校給食献立表

NO. 11

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】健康な食生活について考えよう

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	実施基準						
		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			
17 (火)	スネークパン 牛乳	主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	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	調味料	2/6~2/22までイタリアで開催される「ミラノ・コルティナオリンピック」にちなんでオリンピック応援献立です。カルトソーネは包み焼きピザで片手で食べられるので手軽で屋台などでも楽しんでいます。パスタの種類も豊富ですが、それぞれのマンマの味(家庭の味)が一番おいしい。	小学校	644	25.8	25.2	3.0	
18 (水)	ごはん 牛乳	さばの香味焼 かつのり和え かしわ汁	さば	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが にんにく	キャベツ もやし	さけ しょうが しょうゆ	さけ しょうが しょうゆ しょうゆ す	魚には成長期の体づくりに欠かせない、良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにさばなどの青魚の脂肪は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを高める効果もあります。	小学校	625	25.2	22.9	1.7
19 (木)	むぎごはん 牛乳	たまごやき甘酢あん つば漬けサラダ みそビーフンスープ	たまご	かつおぶし	こんぶ	にんじん	しょうが にんにく	キャベツ きゅうり つばづけ(だいこん)	さけ しょうが しょうゆ	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、病気の人が食べられる貴重な食品だったそうです。	小学校	626	22.0	18.8	2.2	
20 (金)	ごはん 牛乳	とうふハンバーグ カミカミ福神あえ ポークカレー きよみオレンジ	とうふ とり肉	豆腐	にんじん	にんじん トマト	たまねぎ	キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ)	さけ しょうが しょうゆ	よくかんで食べると、脳の緊張がやわらぎ、気持ち落ち着く効果があるとされています。静かによくかんで食事時間を過ごすことは、心のやすらぎにつながります。よ。デザートは清美オレンジはあまさと酸味のバランスがよく、ビタミンもたっぷりです。しっかり食べて体調管理に努めましょう。	小学校	691	25.4	19.0	2.4	
24 (火)	せわりコッペ 牛乳	純情ウインナーマトソース(小2本、中3本) さつまいも入りマカロニサラダ かぼちゃの豆乳クリームパスタ	ぶた肉	まぐろ	にんじん ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	たまねぎ たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ たまねぎ	今日の主菜の「純情ウインナー」は、原材料すべてが岩手県産で作られています。安全でおいしい豚肉をつかったウインナーを子どもたちに食べてほしいという、生産者や流通に関わる人たちの思いが詰まっています。パンにはさんでホットドッグにして味わってみましょう。	小学校	682	26.8	29.4	3.1
25 (水)	ごはん 牛乳	とりのからあげ なたね和え 沢煮椀 ミルク(コーヒー)	とり肉	たまご	ほうれんそう にんじん	にんにく	しょうが	キャベツ もやし	さけ しょうが しょうゆ	さけ しょうが しょうゆ	【リクエスト献立】大東中学校 3年A組谷本賢昭さん、那須みずほさん、3年B組佐藤麻輝さんが考えた献立を組み合わせました。みんなに人気のおかずをバランスよく考えてくれました。ミルクは牛乳にまぜて飲んでください!	小学校	641	22.4	23.4	1.6
26 (木)	むぎごはん 牛乳	花形ハンバーグ セルフ鮭ちらしずしの具 白身魚つみれのすまし汁 ひなあられ	とり肉 ぶた肉	さけ たまご ごおり豆腐 あぶらあげ	つばみな にんじん	にんじん	たまねぎ だいこん	だいこん れんこん ほししいたけ	さけ しょうが しょうゆ	さけ しょうが しょうゆ	【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っ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	629	28.0	17.8	2.4
27 (金)	ごはん 牛乳	たらフライ 肉じゃが キムチスープ	たら	ぶた肉	にんじん いんげん	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	さけ しょうが しょうゆ	さけ しょうが しょうゆ	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、体調をどとのえと共、脳のエネルギーにもなっています。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、しっかりと食べるようにしましょう。	小学校	675	25.7	20.1	1.7

## かぜ予防をしっかりと!

今月の地場産品 [岩手県産、一関市産]  
 岩手県産… パン、ぶた肉、だいず、白菜キムチ、干し椎茸、もやし  
 一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、だいこん、にんじん、白菜、ねぎ、

プロコリーのヒミツ

このツブツブの部分は何か知ってる?

手洗い

ぼくはノンアルコール

しっかりと食べる

花実のは 花のつぼみなんだ

よく寝る

ビタミンC 食物せんい β-カロテン 鉄分 葉酸

おいしく食べてね!

お手伝いをするよ!

