

2月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	こんだてめい 献立名 <small>※O印のものは、一関産を使用予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal)			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(たんぱく質)		脂質(脂質)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校		
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の給食は、ハヤシライスです。薄切り肉と玉ねぎを炒めて、トマト味のソースや赤ワインで蒸したものをご飯にかけて、日本で生まれた洋風料理です。	686 kcal	880 kcal		
	ツナオムレツ	卵 まぐろフレーク			生姜	砂糖 片栗粉	マヨネーズ 油	塩		25.2 g	31.8 g		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		21.4 g	26.0 g		
	ハヤシライス	牛肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ	じゃが芋	あぶら油	ハヤシルウ 赤ワイン トマトソース		1.8 g	2.4 g		
	バナナ (一関小・一関東中のみ)				バナナ								
16月	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、朝ごはん食べてきましたか。朝ごはんは、1日元気に体と頭を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べて、体と頭にエンジンをかけ、1日をスタートさせましょう。	614 kcal	775 kcal		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	マヨネーズ (餡料)	塩 こしょう 白ワイン		25.8 g	32.0 g		
	ほうれん草サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 レモン果汁		18.8 g	21.8 g		
	なめこそスープ	卵 豆腐 ベーコン		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ		ごま油	しょうゆ 鶏だし 塩 スーフストック		1.6 g	2.2 g		
	りんご (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中)				りんご								
17火	ごはん 牛乳		牛乳			米			大豆は、たんぱく質を豊富に含むことから畑の肉とも呼ばれています。大豆は、色々な食品に変えて食べられています。豆腐や油揚げなど、大豆から出来ているものを探してみてくださいね。	595 kcal	740 kcal		
	白身魚フライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉	あぶら油	塩		26.8 g	32.7 g		
	チリコンカン	大豆 豚肉		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	ケチャップ 塩 赤ワイン こしょう スーフストック		21.7 g	26.0 g		
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	マカロニ		コンソメ しょうゆ こしょう		2.7 g	3.5 g		
18水	ごはん 牛乳		牛乳			米			鯖やさんま、いわしなどは青魚と呼ばれ、脳を活性化させるDHAや血液の健康に役立つEPAが多く含まれます。日本人と鯖の歴史は古く青森県の縄文遺跡から鯖の骨が見つかっています。	664 kcal	835 kcal		
	鯖のレモン生姜煮	鯖			生姜		しょうゆ みりん 酒 レモン果汁	25.0 g		30.5 g			
	カレーきんぴら	豚肉 大豆		ピーマン にんじん	ごぼう 切干大根	しらたき とうもろこし	ごま油	しょうゆ みりん		23.9 g	28.4 g		
	わかめ汁	豆腐 油揚げ(みそ)	わかめ	チンゲン菜 にんじん	大根 ねぎ			煮干しだし		1.7 g	2.3 g		
りんご (一関小のみ)				りんご									
19木	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			みなさんは、よくかんで食べることを意識していますか。よくかんで食べると、唾液がよく出るので、消化を助けたり、虫歯の予防にもなります。意識してよくかんで食べてみましょう。	690 kcal	890 kcal		
	米粉春巻	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しょうが 手しめじ 生姜	小麦粉 小豆粉 片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩		21.5 g	26.6 g		
	春雨の中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		25.2 g	30.2 g		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にら にんじん	玉ねぎ 手しめじ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油	麻婆豆腐の素 しょうゆ 酒		1.9 g	2.6 g		
20金	ごはん 牛乳		牛乳			米			スタミナ納豆は、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べてもらえるよう、鳥取県の給食センターの方が考えたレシピです。鳥取県の給食では、人気メニューになっているそうです。納豆には、血液をサラサラにしたり、便秘予防にも効果があります。	604 kcal	776 kcal		
	スタミナ納豆	納豆 豚肉		にら	ねぎ にんにく		あぶら油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン		23.4 g	29.5 g		
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		16.9 g	20.4 g		
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 ほうろく	えのきだけ ねぎ		しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし かつおだし		1.8 g	2.4 g		
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	砂糖							
24火	ごはん 牛乳		牛乳			米			「パスタ」は、小麦粉をこねて作った、スパゲッティやマカロニのことです。マカロニには、様々な形をしているものがあります。貝の形やリボンの形、ねじれていたり、車輪のような形もあります。皆さんは、何種類ぐらいのマカロニを食事ができますか。	580 kcal	740 kcal		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			いよかん なつみかん ゆず にんにく しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん		27.1 g	33.0 g		
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ (餡料)	塩 こしょう		20.8 g	24.9 g		
	卵とわかめのスープ	卵 ベーコン	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ	小麦粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう スーフストック		3.0 g	3.8 g		
オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中)				オレンジ									
25水	ごはん 牛乳		牛乳			米			めかぶは、わかめの根元の部分で、わかめの身とされています。ぬるぬるとした食感が特徴です。めかぶには、おなかを掃除してくれる食物せんいが多く含まれています。	600 kcal	768 kcal		
	カツオカツ	かつお 大豆粉				小麦粉 小麦粉	あぶら油	塩		21.9 g	27.1 g		
	春雨の甘辛炒め	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ しめじ	春雨 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 唐辛子		17.5 g	20.8 g		
めかぶスープ	めかぶ 豆腐 油揚げ		にんじん	はるい 白菜 えのきだけ ねぎ	小麦粉		しょうゆ 塩 こしょう スーフストック	1.7 g	2.0 g				
26木	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			ほうれん草は、1年中スーパーなどで売っていますが、実は冬が旬の野菜です。冬になるとほうれん草の色が濃くなり甘みが増して、おいしくなります。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。	639 kcal	837 kcal		
	野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが 生姜	小麦粉 小麦粉 小麦粉 片栗粉		しょうゆ 塩		23.4 g	29.5 g		
	ピピンパ炒め	卵 豚肉		ほうれん草 にんじん	もやし (しいたけ)	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		21.0 g	26.4 g		
	キムチスープ	豆腐 (みそ)		にら にんじん	はるい 白菜 えのきだけ 大根 ねぎ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 スーフストック		2.2 g	2.8 g		
27金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の炒め物に使われているおからは、大豆から豆腐を作る時にできる、しぼりかすです。しぼりかすといいましたが、おからは、おなかの掃除をしてくれる食物せんいがたくさん含まれます。	598 kcal	759 kcal		
	ホッケの香味焼き	ホッケ(みそ)			しょうが 梅 生姜	砂糖		みりん 酒		26.0 g	33.4 g		
	おから炒め	おから 鶏肉		にんじん	ごぼう 手しめじ ねぎ	しらたき とうもろこし 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		17.0 g	20.1 g		
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ			煮干しだし		1.9 g	2.5 g		
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ								

※献立は都合により変更する場合があります。