



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ご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 <small>※〇印のものは、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	脂質	小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質	g	g
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日の給食は、節分給食です。節分は、季節の分かれ目の「立春の白」の前の白になります。節分は、豆まきをして邪気を払い、無病息災を願う行事です。大豆はよくかんで食べて丈夫な体を作りましょう。	647 kcal	838 kcal		
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖	しょうゆ	酒		26.3 g	33.7 g		
	大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	大根	しょうが	しょうゆ	酒		21.2 g	26.8 g		
	豚汁	豚肉	豆腐	にんじん	玉ねぎ	ねぎ	しょうゆ	酒		1.7 g	2.3 g		
3火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザ等の感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事を心がけて、寒さを乗り切りましょう。	627 kcal	809 kcal		
	スパイシーチキン	鶏肉		にんにく		砂糖	ケチャップ	ソース		28.0 g	35.8 g		
	シャキシャキサラダ	まぐろ	フレーク		きゅうり		じゃが芋	ごま油		27.3 g	35.6 g		
	ミネストローネ	ベーコン	大豆	トマト	にんじん	大根	玉ねぎ	にんにく		3.1 g	3.8 g		
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、お米で作った米麺をサラダにしました。小麦粉を使った麺に比べて白く透き通っていて、つるつるしているのが特徴です。お米で作られる麺の仲間には、中国のビーフンやベトナムのフォー等もあります。	622 kcal	754 kcal		
	きんぴら肉団子	鶏肉	豚肉	にんじん	ごぼう	玉ねぎ	しょうが	にんにく		21.7 g	25.1 g		
	米麺サラダ	まぐろ	フレーク	にんじん	キャベツ	きゅうり	大根			20.4 g	22.9 g		
	もやしスープ	豚肉		にんじん	もやし	しょうが	玉ねぎ	にんにく		2.0 g	2.4 g		
5木	ごはん 牛乳		牛乳			米			キムチは、韓国の食卓に欠かせないものでない伝統料理です。寒さの厳しい冬場に、不足する野菜を摂取できるように、キムチを作り始めました。その種類は100を超え、地域や季節によって、色々なキムチがあります。	580 kcal	740 kcal		
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	にんじん	キャベツ	玉ねぎ	しょうが		22.5 g	27.7 g		
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	もやし	しょうが	玉ねぎ	にんにく		15.5 g	17.9 g		
	みそワタンスープ	鶏肉	みそ	にんじん	白菜	しめじ	しょうが	玉ねぎ		2.3 g	3.1 g		
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米			ししゃもは、頭からまるごと食べられるので、カルシウムをたくさん補給することができる魚です。内臓には、ビタミンDが含まれているので、カルシウムの吸収を助けます。	629 kcal	767 kcal		
	シシャモフライ	ししゃも	大豆粉			パン粉	小麦粉			25.6 g	29.2 g		
	キャベツのごま和え			ほうれん草	にんじん	キャベツ	とうもろこし			18.6 g	21.2 g		
	みそけんちん汁	鶏肉	豆腐	にんじん	大根	しょうが	玉ねぎ	にんにく		1.9 g	2.4 g		
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			寒くなってきましたが、手には、目に見えない菌がたくさん付いています。手に付いている菌が口から入ることのないように、給食時間のまえには、手をきれいに洗いましょう。	604 kcal	763 kcal		
	ブリの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖	片栗粉			27.5 g	33.2 g		
	切干大根とすき昆布の炒め煮	油揚げ		にんじん	切干大根	ごぼう	しょうが	玉ねぎ		19.0 g	22.2 g		
10火	なめこ汁	豆腐	みそ	にんじん	なめこ	玉ねぎ	玉ねぎ		1.9 g	2.5 g			
	丸パン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食には、「ミルメーク(ココア味)」が付いています。ミルメークは、牛乳に入れてストローでよくかき混ぜて、ココア牛乳にして飲みましょう。	640 kcal	806 kcal		
	ハンバーグトマトソースがけ	豚肉	牛肉	トマト	玉ねぎ	にんにく	パン粉	砂糖		24.5 g	30.7 g		
	コールスローサラダ	ハム		ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり			23.3 g	28.9 g		
コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	玉ねぎ	とうもろこし		3.1 g		3.9 g			
12木	ミルメーク(ココア味)					ココア	砂糖						
	ごはん 牛乳		牛乳			米			冬になると、煮物やおでんなどいろいろな料理に活躍する野菜が大根です。大根は、下の方がからくて、上の方があまくなります。料理によって分けて使うこともあります。給食では、丸ごと1本使うので、味比べはできませんが、今日はひきな汁に使いました。	607 kcal	793 kcal		
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚			ねぎ	にんにく				27.2 g	33.8 g		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ	グリーンピース				14.4 g	16.6 g		
ひきな汁	油揚げ	高野豆腐	みそ	にんじん	大根	しょうが	玉ねぎ	1.7 g		2.1 g			
バナナ(南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・舞川中)													

※献立は都合により変更する場合があります。

### 2月使用予定の地場食材

#### 【一関市産】

小松菜 しいたけ 大根  
 チンゲン菜 にんじん  
 ほうれん草 切干大根 米 牛乳  
 鶏肉 豆腐 おから みそ

#### 【岩手県産】

にんじん ねぎ りんご  
 パン 米 小麦粉 大豆 豆腐 牛肉  
 鶏肉 豚肉

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきや、ヒラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもので、豆まきを使うほかに、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

よくかんで食べよう!

### 恵方巻き

その年の歳神様がいらっしゃる方角を向いて、願い事を思い浮かべながら食べます。

2026年の恵方は「南南東」