

2月学校給食予定献立表

2024年1月30日
奥州市立東水沢学校給食センター
http://mizusawas.blog.fc2.com/

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値						
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生					
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I3料 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I3料 -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満					
	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。													
1木	1月1日 かげ、インフルエンザ、新型コロナウイルス、どの感染症対策でも一番大事なことは手洗いをしっかりとすることです。食事前は特に念入りに！ ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 筑前煮 小松菜のみそ汁	たまご	とりにく	なまあげみそ	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ	しお	す	627 kcal 17.4 % 24.7 % 1.8 g	743 kcal 17.2 % 23.5 % 2.4 g
2金	2月1日 節分は、立春の前日のことをいい、暦の上では冬が終わる日とされています。節分に豆をまくのは、「魔を減らす」という意味をこめています。また、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に刺して魔除けにする地方もあります。 ★節分献立★ めいごはん 牛乳 いわしの赤しそフライ こんにゃくのピリ辛炒め けんちん汁 節分豆	いわし	ぶたにく	あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	しそ	にら	だいずもやし	しょうが	こんにゃく	あぶら	しお	こしょう	659 kcal 16.6 % 28.0 % 2.1 g	789 kcal 16.3 % 27.3 % 2.4 g
5月	5月1日 佐倉河小学校の6年生が給食の献立を考える学習をしました。今日は6年生さんが考えた献立です。「心も体も温まる給食」をテーマに、かせ予防も意識した食材を組み合わせさせてくれました。 ★佐倉河小学校6年生作成献立★ ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと冬キャベツのサラダ すいとん汁	とりにく	みそ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんじん	キャベツ	さとう	ごま	ノンエッグ	しょうゆ	グマヨネーズ	661 kcal 16.0 % 24.0 % 2.0 g	794 kcal 16.6 % 22.9 % 2.4 g
6火	6月1日 すき昆布は、岩手県の沿岸北部から八戸で作られています。昆布に熱湯を通して細く切った後、干してのりのように薄くすき、乾燥させて作ります。 きんめまいごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ すき昆布の煮物 白菜のみそ汁	とりにく	★さつまあげ	あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん	さやいんげん	ごぼう	はくさい	ねぎ	しょうゆ		646 kcal 14.6 % 29.4 % 1.9 g	749 kcal 14.2 % 27.0 % 2.2 g
7水	7月1日 めかじきは、成魚では全長4m、体重は300kgを超えることもある魚です。上あごが長く伸びた、やりのような形をしています。 コッパン 牛乳 めかじきのカレー焼き なばなのサラダ コーンスープ	めかじき	とりにく	なばな	ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	カレー	パセリ	638 kcal 18.4 % 26.5 % 2.8 g	799 kcal 18.6 % 25.6 % 3.5 g
8木	8月1日 今日は佐倉河小学校6年生さんが考えた献立です。「冬にちなんだ給食」をテーマに、季節感を意識すること、自分やみんなが好きな献立を組み合わせながら考えてくれました。 ★佐倉河小学校6年生作成献立★ ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き 納豆あえ なめこ汁 みかん	あかうお	なっとう	なめこ	ぎゅうにゅう	はくさい	にんじん	ごま	だいこん	なめこ	みかん	しお	めんつゆ	612 kcal 18.6 % 20.9 % 2.0 g	724 kcal 19.2 % 19.8 % 2.4 g
9金	9月1日 冬野菜カレーには、ごぼうやれんこんといった冬が旬の野菜が入ります。サラダに入っている大根も冬に特においしくなる野菜ですね。 めいごはん 牛乳 えびフライ 茎わかめのサラダ 冬野菜カレー	えび	くきわかめ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん	きゅうり	たまねぎ	ごぼう	はくさい	れんこん	しょうが	にんにく	704 kcal 13.4 % 23.9 % 2.8 g	812 kcal 12.8 % 22.4 % 3.3 g
13火	13日 いわしの「手開き」をしたことはありませんか？いわしは身や骨がやわらかく皮も薄いため、包丁を使わずに手で開くことができます。 きんめまいごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 なまあげの五目炒め チンゲンサイのみそ汁	いわし	なまあげ	ごま	ぎゅうにゅう	オレンジ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	にんにく	さとう	あぶら	とりがらスープ	641 kcal 16.6 % 28.9 % 2.3 g	761 kcal 16.6 % 28.0 % 2.9 g
14水	14日 掛川市は奥州市の姉妹都市の一つです。今日は掛川茶を使用した給食を味わいましょう。うどんには粉末の緑茶を使用し、鶏肉には細かく刻んだ茶葉を使用します。掛川茶の色や香りを楽しみましょう。 ★姉妹都市を味わう日★ 奥州市の姉妹都市、静岡県掛川市のお茶を使った給食です かけがけやい 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き掛川茶風味 甘酢あえ あんかけうどんスープ ハートのチョコプリン	とりにく	あぶらあげ	とりにく	ぎゅうにゅう	ごま	にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	めんつゆ	ココア	681 kcal 20.7 % 21.7 % 1.4 g	851 kcal 21.0 % 19.1 % 1.7 g

★15日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

2月14日(水) 姉妹都市を味わう日 ~静岡県掛川市~

◆◇給食のない日◇◇

- 佐小・・・なし
- 水中・・・なし
- 南中・・・13日
- 東中・・・19日

米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。



掛川市は、奥州市の姉妹都市の一つで、静岡県西部に位置しています。温暖な気候を生かした農業が盛んです。緑茶やいちご、メロンなどの特産物が有名です。ここでとれる「掛川茶」は地域ブランドとして全国的に高い評価を受けています。

掛川市メモ

- 面積 265.69km²(奥州市は993.30km²)
- 人口 約11万5千人(奥州市は約10万9千人)
- 姉妹都市の提携 平成22年

飲んでおいしいお茶は食べてもおいしい！掛川市のお茶の魅力を味わってみてね！



掛川市公式キャラクター「茶のみやきんじろう」

	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値				
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生			
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類* -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%	I類* -830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30%			
			★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満			
料理をするとき、味の決め手となるのが調味料。煮物を作るときには調味料のうち砂糖を最初に入れると仕上がりがやわらかく、味がしみみやすくなります。	15木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
		いなだの立田揚げ	いなだ				でんぷん	あぶら	しょうゆ	しょうゆ	679 kcal 16.7 % 29.6 % 1.6 g	812 kcal 16.5 % 28.7 % 1.9 g		
		大根と鶏肉の煮物	とりにく がんもどき		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ					
ガパオライスとは、タイで使われているホーリーバジルというハーブのことです。そぼろ状の具をごはんに入れていただくまじょう。	16金	ガパオライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ						
		(麦ごはん・ガパオライスの具)	ぶたにく しパー だいす		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	ナンプラー	オイスターソース	バジル	613 kcal 14.7 % 24.8 % 1.8 g	728 kcal 14.5 % 23.1 % 2.0 g
		小松菜のスープ	なまあげ		にんじん こまつな	ほししいたけ もやし			しょうゆ	しょうゆ				
西京みそは、京都で作られる白みその一つです。東京に対して西の都である京都を「西京」と呼ぶようになったことにちなんでいます。赤みそに比べて甘みがあるのが特徴です。	19月	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト			さとう							
		菜めし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	あおな		こめ	さとう		しお				
		さけの西京焼き	さけ みそ				さとう							
		高野豆腐の五目煮	こうやどうふ ごもく		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ					
かりぼりあえは、つぼ漬けのしっかりした歯ごたえがおいしさになっています。「かり、ぼり」とした音も楽しんでください。	20火	かきたまみそ汁	たまご みそ あぶらあげ		こまつな	たまねぎ えのきだけ	でんぷん							
		りんご(佐小・南中)					りんご							
		金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい							
チリコンカンとは、メキシコ料理の一つで、アメリカでもよく食べられています。略して「チリ」と呼ばれることも多いそうです。ひき肉と玉ねぎを炒めて、いんげん豆やトマトと一緒に煮込みます。	21水	鶏ささみのレモン煮	とりにく			レモンかじゅう	さとう でんぷん	あぶら	こしょう	しょうゆ	651 kcal 18.1 % 23.1 % 2.2 g	741 kcal 17.2 % 21.3 % 2.6 g		
		かりぼりあえ	きざみこんぶ	にんじん		つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ					
		沢煮椀	ぶたにく	にんじん		ごぼう だいこん ほししいたけ(ねぎ)		あぶら	しお	しょうゆ	こしょう			
		黒糖コッパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング	しお	イースト				
今回の奥州っ子給食は、テーマ食材として前沢牛を取り上げました。他にもお米やのむヨーグルト、アスパラ菜、豆腐、ねぎなどそれぞれの献立に奥州市産の食べ物を取り入れています。	22木	チリコンカン	ぶたにく ぎゅうにゅう しパー だいす いんげんまめ		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	しょうゆ	682 kcal 15.4 % 29.2 % 3.0 g	851 kcal 14.8 % 27.4 % 3.9 g		
		ごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり	さとう		ノンエッグマヨネーズ	ごま	しょうゆ			
		ラビオリスープ	ぶたにく	にんじん こまつな		たまねぎ	こむぎこ パンこ		しお	コンソメ	こしょう			
		りんご(水中・東中)					りんご							
★奥州っ子給食★ 今回のテーマ食材は、奥州市の『牛肉』です！	22木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	さとう						
		のむヨーグルト		ヨーグルト										
		米粉のかき揚げ	だいす		にんじん こまつな	たまねぎ コーン	さつまいも こめこ	あぶら	しお					
		アスパラ菜のしょうががえ	しおこんぶ		アスパラ菜 にんじん	キャベツ しょうが			めんつゆ	しょうゆ				
たらは漢字で「鱈」と書き、初雪の後にとれ始め、雪の季節に美味しくなるため、といわれています。また、たらの身が雪のように白からともいわれています。	26月	前沢牛のすき焼き風煮	ぎゅうにゅう とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ	さとう こんにやく		しょうゆ	めんつゆ				
		麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ						
		たらの立田揚げ	たら				でんぷん こむぎこ	あぶら	しょうゆ					
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ						
八宝菜の「八」は8種類と決まっているわけではなく、「多くの」という意味で使用されています。五目煮や千草焼きなど、数字が入った料理もいろいろありますね。	27火	大根のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん しめじ								
		デコポン(水中・東中)				デコポン								
		金芽米ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい							
ピカタは、肉や魚に卵をつけて焼く料理です。イタリア語のピッカータが語源で、「やりの一突き」という意味です。フォークで突いて返せるような薄い肉を使うことが由来といわれています。	28水	肉しゅうまい	ぶたにく とりにく みそ			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	ラード	しょうゆ	しお	629 kcal 17.7 % 24.0 % 1.5 g	789 kcal 17.5 % 23.3 % 1.8 g		
		ナムルあえ		にんじん	きりぼしだいこん ぜんまい もやし きゅうり	さとう		す	しょうゆ	とうがらし				
		八宝菜	ぶたにく いか えび うすたまご	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	とりがらスープ	しょうゆ					
		テーブルロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお	イースト				
しらす干しは、より乾燥させたものをちりめんじゅこと呼ぶこともあります。どちらも同じイワシの稚魚を指しています。成長期のカルシウム補給におすすめの食材です。	29木	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			さとう でんぷん		しお					
		野菜のカレー風味炒め			ピーマン パプリカ	コーン エリンギ キャベツ		あぶら	しお	コンソメ	カレー	こしょう		
		大麦入りスープ	とりにく ひよこまめ	にんじん こねぎ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	むぎ		コンソメ	しお	こしょう				
		デコポン(佐小・南中)			デコポン									
しらす干しは、より乾燥させたものをちりめんじゅこと呼ぶこともあります。どちらも同じイワシの稚魚を指しています。成長期のカルシウム補給におすすめの食材です。	29木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
		鶏肉のみそマヨ焼き	とりにく みそ						ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう			
		白菜のしらすあえ	しらすほし かつおぶし	こまつな	もやし はくさい	さとう			しょうゆ					
		さつま汁	ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ(ねぎ)	さつまいも								
すだちゼリー(水中)				すだちかじゅう	さとう									

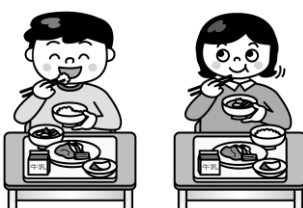


2月20日(火) セレクト給食



20日(火)は、中学3年生のみなさんへ卒業記念のセレクト給食を行います。詳しい献立は中学3年生のみなさんへ配布したセレクト給食のプリントをごらんください。
献立を選びながら、自分の健康に大切な「食」について考える機会にしましょう。

2月22日(金) 奥州っ子給食



今年度最後となる奥州っ子給食、テーマ食材は「牛肉」です。この事業は奥州市の補助をいただいて実施しています。
奥州市では、奥州牛、江刺牛、前沢牛と3つのブランド牛が生産されています。今回は前沢牛を味わってみましょう。
前沢牛を育てている生産者の方は、約2年かけて一頭一頭大事に牛を育てているそうです。
奥州市の農産物の魅力を伝える生産者インタビュー動画、第4弾の【前沢牛編】ではさらにわくわく生産者の方の思いを発信しています。ぜひご覧ください。



◎2月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	アスパラ菜	奥州市
大麦	日本	脱脂粉乳	北海道	キャベツ	愛知県
パン用小麦粉	岩手県	チーズ	ニュージーランド	きゅうり	宮崎県
めん用小麦粉	岩手県	のむヨーグルト	奥州市	ごぼう	奥州市、岩手県
でん粉	北海道	ヨーグルト	岩手県	小松菜	奥州市、岩手県
米粉	奥州市	鶏卵	奥州市	大根	千葉県
すいとん	小麦粉:北海道	うずら卵	国産	切り干し大根	国産
ラビオリ	小麦粉:北海道、豚肉:国産	ひじき入り厚焼き玉子	卵:群馬県、埼玉県	たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道	ハムチーズピカタ	卵、ハム、チーズ:国内製造	チンゲンサイ	奥州市
さつまいも	茨城県	豚肉	岩手県	長ねぎ	奥州市、茨城県
こんにゃく	群馬県	鶏肉	岩手県	こねぎ	宮城県
ごま	中南米	豚レバー	日本	にら	高知県、栃木県
米油	国産	牛肉	奥州市	にんじん	奥州市、茨城県、千葉県
ごま油	アフリカ	肉しゅうまい	豚肉:国産	白菜	奥州市、茨城県
砂糖	タイ、オーストラリア、日本	大豆	岩手県	ピーマン	宮崎県
		節分豆	大豆:北海道	パプリカ	茨城県、韓国
		豆腐	奥州市	大豆もやし	栃木県
		油揚げ	奥州市、アメリカ	もやし	岩手県、福島県
		生揚げ	奥州市、日本	冷凍いんげん	北海道
		高野豆腐	アメリカ	冷凍コーン	北海道
		納豆	岩手県	冷凍ブロッコリー	国産
		がんもどき	大豆:カナダ	冷凍おろしにんにく	国産
		みそ	奥州市	冷凍おろししょうが	国産
		赤いんげん豆	アメリカ	つぼ漬け	国産
		ひよこ豆	アメリカ	ぜんまい水煮	国産
		米粉のかき揚げ	大豆、野菜、米粉:国産	たけのこ水煮	国産
		めかじき	宮城県	トマト水煮	イタリア
		赤魚	アメリカ	れんこん水煮	国産
		さけ	三陸	えのきたけ	宮城県
		いか	ペルー、チリ	エリンギ	新潟県
		むきえび	ミャンマー	しめじ	長野県
		しらす干し	国産	しいたけ	奥州市
		さつまあげ	すり身:タイ、アメリカ	なめこ	宮城県
		いわしの赤しそフライ	いわし:千葉県	マッシュルーム水煮	国産
		えびフライ	えび:インド	干しいたけ	国産
		いわしのオレンジ煮	いわし:北海道、青森県、千葉県	乾燥きくらげ	岩手県
		いなだの立田揚げ	いなだ:三陸	みかん	和歌山県
		たらの立田揚げ	すけそうたら:アメリカ、ロシア	デコポン	和歌山県
		すき昆布	岩手県	りんご	奥州市
		ひじき	国産	アロエシロップ漬け	タイ
		わかめ	三陸	みかんシロップ漬け	国産
		茎わかめ	国産	黄桃シロップ漬け	中国
		塩昆布	北海道	すだちゼリー	すだち果汁:徳島県

主にエネルギーになる食品

主に体をつくる食品

主に体の調子を整える食品