

# 2月学校給食予定献立表

2025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<br>(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                |                    |                     |                                    |                                    |                      | 主な調味料等                                | 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<br>1人あたり -650kcal<br>たんぱく質13～20%<br>脂質20～30%<br>塩分2g未満 | 中学生<br>1人あたり -830kcal<br>たんぱく質13～20%<br>脂質20～30%<br>塩分2.5g未満 |    |
|                                                                                                       |            |                                                                                  | 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           |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            |                                                                                  | ★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。 |                    |                     |                                    |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
| 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、「魔を減する」という意味をこめています。また、焼き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。 | 3月         | ★節分献立★                                                                           |                                            |                    |                     |                                    |                                    |                      | 662 kcal<br>17.2 %<br>28.8 %<br>2.2 g | 785 kcal<br>17.0 %<br>27.9 %<br>2.5 g                      |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | ごはん                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    |                                    | こめ                   |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            |                                                                                  | 江刺りんごジュース(南中のみ)                            |                    |                     |                                    | りんご                                | かじゅう                 |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | いわしのかば焼き                                                                         | いわし                                        |                    |                     |                                    | でんぶ                                | あぶら                  |                                       |                                                            | しょうゆ                                                         |    |
|                                                                                                       |            | こんにゃくのピリ辛炒め                                                                      | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>みそ                        |                    | にら                  | だいずもやし<br>しょうが                     | こんにゃく<br>さとう                       | あぶら                  |                                       |                                                            | しょうゆ<br>とりがらスープ<br>トウバンジャン                                   |    |
|                                                                                                       |            | けんちん汁                                                                            | あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ                         |                    | にんじん                | ごぼう<br>ねぎ<br>だいこん                  | こんにゃく                              | ごま<br>ごまあぶら          |                                       |                                                            |                                                              |    |
| かぜ、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！                                     | 4月         | 金芽米ごはん                                                                           | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    | きんめい                               |                      |                                       | 581 kcal<br>15.4 %<br>23.2 %<br>2.2 g                      | 676 kcal<br>14.8 %<br>21.6 %<br>2.4 g                        |    |
|                                                                                                       |            | えびしゅうまい(2個)                                                                      | えび<br>たら                                   |                    |                     | たまねぎ                               | パンこ<br>でんぶ<br>さとう<br>こむぎこ          | あぶら                  | しお<br>ほたてエキス                          |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 切り干し大根のナムル                                                                       |                                            |                    | にんじん<br>ごまつな<br>もやし | きりぼしだいこん<br>もやし                    | さとう                                | ごま<br>ごまあぶら          | す<br>しょうゆ<br>とうがらし                    |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | ワンタンスープ                                                                          | ぶたにく                                       |                    | にんじん<br>チンゲンサイ      | ねぎ<br>たけのこ                         | ワンタン(こむぎこ)                         | ごま<br>ごまあぶら          | とりがらスープ<br>しお<br>こしょう<br>しょうゆ         |                                                            |                                                              |    |
| 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。他にものむヨーグルトやにんじん、ねぎ、なばな、りんごなど献立に奥州市産の食べ物を取り入れています。                      | 5月         | ★奥州っ子給食★                                                                         |                                            |                    |                     |                                    |                                    |                      | 694 kcal<br>15.4 %<br>23.9 %<br>2.2 g | 880 kcal<br>15.3 %<br>21.5 %<br>2.6 g                      |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | うどん                                                                              | のむヨーグルト                                    |                    | ヨーグルト               |                                    | こむぎこ<br>さとう                        |                      |                                       |                                                            | しお                                                           |    |
|                                                                                                       |            | お豆腐ナゲット                                                                          | とうふ<br>いとよりだい<br>とうにゅう                     |                    | にんじん                | たまねぎ<br>えだまめ<br>コーン                | さとう<br>こむぎこ<br>でんぶ                 | あぶら                  |                                       |                                                            | しお                                                           |    |
|                                                                                                       |            | なばなのサラダ                                                                          | ツナ                                         |                    | にんじん<br>なばな         | キャベツ<br>きゅうり                       | さとう                                | あぶら                  |                                       |                                                            | す<br>コンソメ<br>しお<br>こしょう                                      |    |
|                                                                                                       |            | 前沢牛カレーうどんスープ                                                                     | ぎゅうにく                                      |                    | にんじん                | はくさい<br>ねぎ<br>しょうが<br>たまねぎ         | こむぎこ<br>さとう<br>でんぶ                 | あぶら                  |                                       |                                                            | カレーこ<br>しお<br>しょうゆ<br>めんつゆ                                   |    |
|                                                                                                       |            | りんご(佐小・南中)                                                                       |                                            |                    |                     | りんご                                |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
| 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ると仕上がりがやわらかく、味がしみ込みやすくなります。                               | 6月         | 菜めし                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              | ひろしまな                              |                                    | こめ<br>さとう            | しお                                    | 612 kcal<br>14.9 %<br>28.5 %<br>2.5 g                      | 743 kcal<br>14.1 %<br>26.6 %<br>3.0 g                        |    |
|                                                                                                       |            | 厚焼き玉子                                                                            | たまご                                        |                    |                     |                                    | さとう<br>でんぶ                         | あぶら                  | しお<br>す<br>しょうゆ                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 豚肉と根菜の煮物                                                                         | ぶたにく                                       |                    | にんじん<br>さやいんげん      | れんこん<br>ごぼう                        | こんにゃく<br>さとう                       | あぶら                  | しょうゆ                                  |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 小松菜のみそ汁                                                                          | あぶらあげ<br>みそ                                |                    | ごまつな                | はくさい<br>ねぎ                         |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | りんご(水中・東中)                                                                       |                                            |                    |                     | りんご                                |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 給食のみそは奥州市産の大豆を使って作られるものです。大豆を蒸して長時間熟成させた赤みそを使用しています。香りとコクがあり、おいしいみそをおさめてもらっています。 | 7月                                         | ごはん                | 牛乳                  |                                    | ぎゅうにゅう                             |                      |                                       |                                                            |                                                              | こめ |
| 鶏肉の照り焼き                                                                                               | とりにく       |                                                                                  |                                            |                    |                     |                                    | さとう                                |                      | しょうゆ                                  |                                                            |                                                              |    |
| ブロッコリーと冬キャベツのサラダ                                                                                      | みそ         |                                                                                  |                                            |                    | ブロッコリー<br>にんじん      | キャベツ                               |                                    | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | しょうゆ                                  |                                                            |                                                              |    |
| じゃがいものみそ汁                                                                                             | なまあげ<br>みそ |                                                                                  |                                            | わかめ                | だいこん                | じゃがいも                              |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
| 赤魚のピリ辛焼きは、下味にしょうが、にんにくの香味野菜と、トウバンジャンという辛みのある調味料を使用しています。減塩でもおいしく食べられるポイントです。                          | 10月        | ごはん                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    |                                    | こめ                   |                                       | 602 kcal<br>17.3 %<br>23.6 %<br>1.9 g                      | 722 kcal<br>17.8 %<br>22.1 %<br>2.4 g                        |    |
|                                                                                                       |            | 赤魚のピリ辛焼き                                                                         | あかうお<br>みそ                                 |                    |                     | しょうが<br>にんにく                       | さとう                                |                      | しょうゆ<br>トウバンジャン                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 納豆あえ                                                                             | なっとう                                       | チーズ                | にんじん<br>ごまつな        | はくさい                               |                                    |                      | めんつゆ                                  |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | さつま汁                                                                             | ぶたにく<br>みそ                                 |                    | にんじん                | ごぼう<br>ねぎ<br>だいこん                  | さつまいも                              |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
| 今日は、手作りソースをかけたウインナーを、自分でパンにはさんで食べましょう。手は給食時間の前にしっかり洗ってくださいね。                                          | 12月        | 背割りコッパパン                                                                         | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    | こむぎこ<br>さとう                        | ショートニング              | しお<br>イースト                            | 722 kcal<br>17.2 %<br>36.8 %<br>2.3 g                      | 877 kcal<br>16.2 %<br>36.5 %<br>3.3 g                        |    |
|                                                                                                       |            | ロングウインナー                                                                         | ★ウインナー                                     |                    |                     | しょうが<br>にんにく<br>りんご<br>レモン<br>かじゅう | さとう                                |                      | しょうゆ<br>ケチャップ                         |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | ビーンズサラダ                                                                          | ツナ<br>だいず                                  |                    |                     | キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ               | さとう                                | あぶら                  | しょうゆ<br>す                             |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | クリームシチュー                                                                         | とりにく                                       | ぎゅうにゅう<br>だっしぶんにゅう | にんじん                | たまねぎ                               | じゃがいも                              | あぶら                  | コンソメ<br>しお<br>こしょう<br>パセリ             |                                                            |                                                              |    |
| 給食のみそは奥州市産の大豆を使って作られるものです。大豆を蒸して長時間熟成させた赤みそを使用しています。香りとコクがある、おいしいみそをおさめてもらっています。                      | 13月        | ごはん                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    |                                    | こめ                   |                                       | 668 kcal<br>16.0 %<br>33.1 %<br>2.1 g                      | 792 kcal<br>15.7 %<br>32.3 %<br>2.6 g                        |    |
|                                                                                                       |            | さばのおかか煮                                                                          | さば<br>かつおぶし                                |                    |                     |                                    | さとう                                |                      | しょうゆ<br>す                             |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 生揚げの五目炒め                                                                         | ぶたにく<br>なまあげ<br>ぶたレバー<br>みそ                |                    | にんじん<br>にら          | キャベツ<br>にんにく<br>たまねぎ               | さとう                                | あぶら                  | とりがらスープ<br>トウバンジャン<br>しょうゆ            |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | なめこ汁                                                                             | あぶらあげ<br>みそ                                | わかめ                |                     | だいこん<br>なめこ<br>えのきだけ<br>ねぎ         |                                    |                      |                                       |                                                            |                                                              |    |
| おなかの調子は、腸の中の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスによって決まっています。塩こうじは、善玉菌のえさとなるオリゴ糖を生成する酵素を持っているため、腸内環境を整える効果も期待できます。        | 14月        | ごはん                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    |                                    | こめ                   |                                       | 733 kcal<br>11.0 %<br>30.9 %<br>2.3 g                      | 819 kcal<br>11.0 %<br>28.8 %<br>2.6 g                        |    |
|                                                                                                       |            | ハートのコロッケ                                                                         |                                            |                    |                     |                                    | じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぶ<br>パセリ | あぶら                  | しお                                    |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | 肉と野菜の塩こうじ炒め                                                                      | ぶたにく                                       |                    | にんじん<br>なばな         | にんにく<br>もやし<br>キャベツ                |                                    | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら   | しお<br>こうじ<br>とりがら<br>スープ<br>こしょう      |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | チンゲン菜のみそ汁                                                                        | ごうやどうふ<br>みそ                               |                    | チンゲンサイ              | だいこん<br>ねぎ                         | さとう<br>こむぎこ<br>でんぶ                 | あぶら<br>ショートニング       | ココア<br>しお                             |                                                            |                                                              |    |
| みぞれ鍋は、この時期にたくさん出回っている旬の大根を、おいしくたくさん食べられる料理のひとつです。汁に入れる大根おろしを雪に見立てて雪見鍋とも呼ばれます。                         | 17月        | ごはん                                                                              | 牛乳                                         |                    | ぎゅうにゅう              |                                    |                                    | こめ                   |                                       | 605 kcal<br>18.8 %<br>27.8 %<br>2.1 g                      | 712 kcal<br>19.7 %<br>26.9 %<br>2.5 g                        |    |
|                                                                                                       |            | 鶏肉のみそマヨ焼き                                                                        | とりにく<br>みそ                                 |                    |                     |                                    | ノンエッグ<br>マヨネーズ                     | しお<br>こしょう           |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | ゆかりあえ                                                                            | かつおぶし                                      | くきわかめ              | にんじん                | キャベツ<br>もやし                        |                                    | ゆかり<br>しょうゆ          |                                       |                                                            |                                                              |    |
|                                                                                                       |            | みぞれ鍋                                                                             | ぶたにく<br>あぶらあげ                              |                    | にんじん<br>ごまつな        | はくさい<br>だいこん<br>ねぎ                 |                                    | しお<br>しょうゆ           |                                       |                                                            |                                                              |    |

★18日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・なし    水中・・・なし    南中・・・13日    東中・・・18日

●○お知らせ●○

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

|            | 日<br>(曜) | 献立名<br><br>※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。 | 主な食品名（6つの基礎食品群）                            |                    |               |                        |                        |               | 主な調味料等                                    | 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<br>I科 -650kcal                    | 中学生<br>I科 -830kcal                    |
|                                                                                           |          |                                        | 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    |                                           | たんぱく質13～20%<br>脂質20～30%<br>塩分2g未満     | たんぱく質13～20%<br>脂質20～30%<br>塩分2.5g未満   |
|                                                                                           |          |                                        | ★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。 |                    |               |                        |                        |               |                                           |                                       |                                       |
| 高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温熟成させた保存食です。栄養もギュッと凝縮されていて、カルシウムや鉄分が多く含まれています。                              | 18<br>火  | 金芽米ごはん<br>牛乳                           |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | きんめまい                  |               |                                           | 621 kcal<br>19.6 %<br>26.4 %<br>2.0 g | 755 kcal<br>20.0 %<br>26.2 %<br>2.3 g |
|                                                                                           |          | さばの香味焼き                                | さば                                         |                    | こねぎ           | にんにく しょうが              |                        |               | しょうゆ                                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 高野豆腐の五目煮                               | こうやどうふ とりにく                                |                    | にんじん さやいんげん   | たけのこ                   | さとう                    | あぶら           | しょうゆ                                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 豚汁                                     | ぶたにく とうふ みそ                                |                    | にんじん          | ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが  |                        | あぶら           |                                           |                                       |                                       |
| 大根にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能の向上に役立ちます。冬場の感染症から身体を守るために大切な栄養素です。                               | 19<br>水  | 黒糖コッペパン<br>牛乳                          |                                            | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう |               |                        | こむぎこ さとう くるさとう         | ショートニング       | しお イースト                                   | 623 kcal<br>19.9 %<br>29.5 %<br>3.5 g | 746 kcal<br>18.3 %<br>28.2 %<br>4.1 g |
|                                                                                           |          | 鶏ささみのレモンだれ                             | とりにく                                       |                    |               | レモンかじゅう                | でんぶん さとう               | あぶら           | しょうゆ こしょう                                 |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | キャベツのサラダ                               | ツナ                                         |                    | ブロッコリー あかパプリカ | キャベツ きゅうり              | さとう                    |               | す しお こしょう                                 |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 大根のスープ                                 | ★ウインナー                                     |                    | にんじん          | だいこん はくさい              |                        |               | コンソメ こしょう しお                              |                                       |                                       |
| 今日のごはんは、江刺金札米です。環境と人にやさしい米づくりを基本に、自然の恵みを目一杯授かったお米です。お米本来の粘りとコシがあり、独特の甘さや旨味が特徴です。          | 20<br>木  | 金札米ごはん<br>牛乳                           |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | きんさつまい                 |               |                                           | 587 kcal<br>19.2 %<br>26.2 %<br>1.4 g | 722 kcal<br>19.4 %<br>25.7 %<br>1.9 g |
|                                                                                           |          | 鮭の西京焼き                                 | さけ みそ                                      |                    |               |                        | さとう                    |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 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                   | こんにゃく さとう              | あぶら           | しょうゆ                                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | かきたま汁                                  | たまご                                        |                    | こまつな          | たまねぎ はくさい              | でんぶん                   |               | しお しょうゆ                                   |                                       |                                       |
| 春巻きは、立春のころに新芽を出した野菜を具材として巻いて作られていたことからその名前がついたといわれています。                                   | 21<br>金  | 伊予柑(水中・東中)                             |                                            |                    |               | いよかん                   |                        |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | ごはん<br>牛乳                              |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | こめ                     |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 春巻き                                    | ぶたにく                                       |                    | にんじん          | たまねぎ キャベツ しょうが ししだけ    | はるさめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ | あぶら           | しお しょうゆ                                   | 646 kcal<br>11.8 %<br>29.6 %<br>1.9 g | 788 kcal<br>11.1 %<br>29.4 %<br>2.2 g |
|                                                                                           |          | ひじきの中華あえ                               |                                            | ひじき                | にんじん          | もやし キャベツ               | さとう                    | ごま ごまあぶら      | す しょうゆ                                    |                                       |                                       |
| 豆腐は、奥州市産の大豆から作られたものを使用しています。大豆の香りがしっかり感じられる、おいしい豆腐です。                                     | 25<br>火  | ピリ辛春雨スープ                               | とりにく みそ                                    |                    | モンゲンサイ        | しょうが にんにく ねぎ           | はるさめ                   |               | とりがらスープ トウバンジャン しょうゆ                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 伊予柑(佐小・南中)                             |                                            |                    |               | いよかん                   |                        |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 金芽米ごはん<br>牛乳                           |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | きんめまい                  |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 揚げ出し豆腐                                 | とうふ とりにく                                   |                    |               | しょうが                   | でんぶん さとう こめこ           | あぶら           | しょうゆ                                      | 657 kcal<br>15.5 %<br>28.9 %<br>1.6 g | 765 kcal<br>15.3 %<br>27.9 %<br>2.0 g |
| チリコンカンは、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。 | 26<br>水  | ブロッコリーの塩昆布和え                           | とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ                        | しおこんぶ              | ブロッコリー        | キャベツ                   | さとう                    |               | しょうゆ                                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 白菜のみそ汁                                 |                                            |                    | にんじん          | はくさい ねぎ ごぼう            |                        |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | みかんゼリー                                 |                                            |                    |               | みかんかじゅう                | さとう                    |               |                                           |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | クロワッサン<br>牛乳                           |                                            | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう |               |                        | こむぎこ さとう               | ショートニング マーガリン | しお イースト                                   | 656 kcal<br>15.4 %<br>35.5 %<br>3.1 g | 797 kcal<br>15.0 %<br>34.7 %<br>4.0 g |
| チリコンカン                                                                                    | 26<br>水  | チリコンカン                                 | ぶたにく ぶたしパー だいず いんげんまめ                      |                    | トマト           | にんにく たまねぎ              | こめこ さとう                | あぶら           | チリパウダー ローリエ ナツメグ オレガノ コンソメ ケチャップ ソース こしょう |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | ごぼうサラダ                                 | ツナ                                         | 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                              |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | ★佐倉河小学校6年生作成献立★                        |                                            |                    |               |                        |                        |               |                                           |                                       |                                       |
| 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。「みんながよろこぶザッ！王道給食」をテーマに、人気の給食をたくさん取り入れて、みんなが食べなくなる給食を考えてくれました。 | 27<br>木  | ごはん<br>牛乳                              |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | こめ                     |               |                                           | 709 kcal<br>13.9 %<br>27.3 %<br>2.2 g | 856 kcal<br>13.7 %<br>26.9 %<br>2.8 g |
|                                                                                           |          | チーズオムレツ                                | たまご                                        | チーズ                |               |                        | さとう でんぶん               | あぶら           | しお                                        |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | やさいたっぷりカレー                             | とりにく                                       |                    | ブロッコリー にんじん   | かぶ しょうが にんにく セロリー たまねぎ | じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう    | あぶら           | ケチャップ しお カレー トマトペースト しょうゆ                 |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | フルーツヨーグルト                              |                                            | ヨーグルト              |               | みかん もも ナタデココ いちごかじゅう   | さとう                    |               |                                           |                                       |                                       |
| 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。                       | 28<br>金  | ごはん<br>牛乳                              |                                            | ぎゅうにゅう             |               |                        | こめ                     |               |                                           | 610 kcal<br>15.4 %<br>26.0 %<br>1.8 g | 701 kcal<br>14.7 %<br>24.7 %<br>2.0 g |
|                                                                                           |          | あじフライ                                  | あじ                                         |                    |               |                        | こむぎこ パンこ               | あぶら           | しお                                        |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | すき昆布の煮物                                | ★さつまあげ                                     | すきこんぶ              | にんじん さやいんげん   |                        | こんにゃく さとう              |               | しょうゆ                                      |                                       |                                       |
|                                                                                           |          | 大根のみそ汁                                 | あぶらあげ みそ                                   |                    | にんじん こまつな     | だいこん ねぎ                |                        |               |                                           |                                       |                                       |

かん せん しよう  
**感染症**

ま からだ  
**に負けない体をつくろう**

\*\*\*\*\*

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

て であ  
**手洗い・うがい**

しやう ぶん  
**バランスのとれた食事**

すい びん  
**十分な睡眠**

てき ぶ とう  
**適度な運動**

か ぜ  
**風邪のときの食事**

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめ  
です。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食  
べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしつ  
かり行うことが重要です。

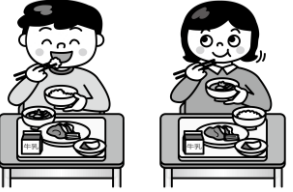
うどん スープ 雑炊

なべりょう り 鍋料理 おかゆ

おあめめの食材  
たまご しほう ずく にく さかな とうふ ねぎ しょうが はくさい  
卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

がぜ

**2月5日(水)**  
**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「**前沢牛**」です。この事業は奥州市の補助をいただいで実施しています。  
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。



生産者の方からのインタビュー動画です。ぜひご覧ください。

**2月19日(水)**  
**セレクト給食**



19日(水)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         |
|--------------|--------|---------------|-----------|---------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| 主にエネルギーになる食品 | 米      | 奥州市           | 主に体をつくる食品 | 牛乳      | 岩手県            | 主に体の調子を整える食品 | キャベツ        | 愛知県、千葉県     |
|              | パン用小麦粉 | 岩手県           |           | 脱脂粉乳    | 北海道            |              | きゅうり        | 宮崎県         |
|              | めん用小麦粉 | 岩手県           |           | チーズ     | ニュージーランド       |              | ごぼう         | 岩手県、青森県     |
|              | でん粉    | 北海道           |           | のむヨーグルト | 奥州市            |              | 小松菜         | 奥州市         |
|              | 米粉     | 奥州市           |           | ヨーグルト   | 岩手県            |              | 大根          | 千葉県、神奈川県    |
|              | ワンタン   | 小麦粉:アメリカ、カナダ  |           | 鶏卵      | 奥州市            |              | 切り干し大根      | 宮崎県         |
|              | ラビオリ   | 小麦粉:北海道、豚肉:国産 |           | 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           |           | 豚肉      | 岩手県            |              | チンゲンサイ      | 奥州市         |
|              | さつまいも  | 茨城県           |           | 鶏肉      | 岩手県            |              | 長ねぎ         | 奥州市、群馬県     |
|              | こんにゃく  | 群馬県           |           | 豚レバー    | 日本             |              | こねぎ         | 宮城県         |
|              | ごま     | 中南米           |           | 牛肉      | 奥州市            |              | なばな         | 奥州市、岩手県     |
|              | 米油     | 国産            |           | 大豆      | 岩手県            |              | にら          | 栃木県         |
|              | ごま油    | アフリカ          |           | 赤いんげん豆  | アメリカ           |              | にんじん        | 奥州市、茨城県、千葉県 |
|              | 砂糖     | タイ、オーストラリア、日本 |           | 節分豆     | 大豆:北海道         |              | 白菜          | 茨城県、群馬県     |
|              |        |               |           | 豆腐      | 奥州市            |              | パプリカ        | 茨城県         |
|              |        |               |           | 油揚げ     | 奥州市、アメリカ       |              | 大豆もやし       | 栃木県         |
|              |        |               |           | 生揚げ     | 奥州市            |              | もやし         | 岩手県、福島県     |
|              |        |               |           | 高野豆腐    | アメリカ           |              | 冷凍いんげん      | 北海道         |
|              |        |               |           | 納豆      | 岩手県            |              | 冷凍コーン       | 北海道         |
|              |        |               |           | がんもどき   | 大豆:カナダ         |              | 冷凍ブロッコリー    | 国産          |
|              |        |               |           | みそ      | 奥州市            |              | 冷凍おろしにんにく   | 国産          |
|              |        |               |           | お豆腐ナゲット | 大豆:日本、魚肉:ベトナム他 |              | 冷凍おろししょうが   | 国産          |
|              |        |               |           | 赤魚      | アラスカ           |              | 冷凍枝豆        | 北海道         |
|              |        |               |           | いわし     | 国産             |              | たけのこ水煮      | 国産          |
|              |        |               |           | 銀さけ     | チリ             |              | トマト水煮       | イタリア        |
|              |        |               |           | えびしゅうまい | えび:ベトナム        |              | れんこん水煮      | 国産          |
|              |        |               |           | さつまあげ   | すり身:タイ、アメリカ    |              | えのきたけ       | 長野県         |
|              |        |               |           | さばのおかか煮 | さば:日本          |              | なめこ         | 宮城県         |
|              |        |               |           | すき昆布    | 岩手県            |              | 伊予柑         | 愛媛県         |
|              |        |               |           | ひじき     | 国産             |              | すりおろしりんご    | 国産          |
|              |        |               |           | わかめ     | 三陸             |              | りんご         | 奥州市         |
|              |        |               |           | 茎わかめ    | 国産             |              | ナタデココシロップ漬け | タイ          |
|              |        |               |           | 塩昆布     | 北海道            |              | みかんシロップ漬け   | 中国          |
|              |        |               |           |         |                |              | 黄桃シロップ漬け    | タイ          |
|              |        |               |           |         |                |              | みかんゼリー      | みかん果汁:神奈川県  |
|              |        |               |           |         |                |              |             |             |