

2月学校給食予定献立表

2026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 1年生 -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 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		中学生 1年生 -830kcal たんぱく質27.4~41.5g 脂質18.4~27.7g 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。											
2月	ごはん 牛乳 胆沢カップ納豆 豚肉とキャベツのみそ煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう ぶたにく じや	ぎゅうにゅう なっとう ひたにく あぶらあけ みそ	ぎゅうにゅう とうみょう にんじん にんじん	こめ さとう さとう あぶら じゃがいも	さとう あぶら あぶら じゃがいも	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	613 kcal 25.5 g 19.9 g 1.6 g	730 kcal 29.9 g 22.6 g 2.0 g		
	★節分献立★										
	きんめまい 金芽米ごはん いわしの蒲焼 こんにゃくのピリ辛炒め けんちん汁 せつぶくまめ 節分豆(黒糖)	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし ひたにく じゆふ たいす	ぎゅうにゅう ひたにく ひたにく にんじん にんじん	きんめまい さとう さとう あぶら かんばいこ(もちごめ)	きんめまい あぶら あぶら こまあぶら くさとう こむきこ	さとう あぶら あぶら こまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トウバンジャン トウバンジャン トウバンジャン	682 kcal 27.6 g 24.8 g 2.0 g	807 kcal 32.4 g 29.0 g 2.4 g		
3火	★佐倉河小6年2組 作成献立★ 「献立テーマ:みんなでピックスマイル!」										
	ちゅうかめん 牛乳 おしゃうしさん 奥州市産で卵	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご	ぎゅうにゅう こんじん にんじん	こむぎこ ごま さとう	こむぎこ あぶら あぶら	こむぎこ あぶら	しお しょうゆ	679 kcal 32.7 g 19.5 g 3.2 g	868 kcal 40.2 g 21.6 g 3.9 g		
	かりぽりあえ みそラーメンスープ ほんかん(佐小・南中)	ひたにく ひたにく ひたにく	こんじん にんじん にんじん	つぼづけ(だいこん) キャベツ にんじん にんじん	つぼづけ(だいこん) キャベツ にんじん にんじん	ごま さとう	あぶら こまあぶら	トウバンジャン トウバンジャン			
4水	むぎ 麦ごはん 鶏肉の磯辯揚げ 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツのみそ汁 ほんかん(水中・東中)	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぶたにく じや たまご	ぎゅうにゅう あおさ にんじん にんじん にんじん	むぎ しょうが れんこん キャベツ	むぎ こめ こめ さとう ほんかん	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	627 kcal 27.9 g 18.9 g 1.9 g	767 kcal 34.4 g 22.6 g 2.3 g		
	★冬季オリンピック応援献立 ~イタリア料理~★										
	キャロットピラフ 白身魚のチーズパン粉焼き キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ風デザート	ぎゅうにゅう 牛乳 木キ チーズ ★ベーコン あさり たまご	とりにく チーズ にんじん トマト とうにゅう	こめ パン さとう マカロニ みかんかじゅう	あぶら パン あぶら オリーブ油 さとう	あぶら パン あぶら オリーブ油 さとう	しお パセリ す しお	628 kcal 25.0 g 16.5 g 2.1 g	737 kcal 31.0 g 18.0 g 2.6 g		
5木	ごはん 牛乳 鶏肉の磯辯揚げ 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツのみそ汁 ほんかん(水中・東中)	とりにく とりにく ぶたにく じや たまご	あおさ にんじん にんじん にんじん	むぎ しょうが れんこん キャベツ	むぎ こめ こめ さとう ほんかん	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	627 kcal 27.9 g 18.9 g 1.9 g	767 kcal 34.4 g 22.6 g 2.3 g		
	2月6日から2月22日まで冬季オリンピックがイタリア北部の都市ミラノと、コルティナで開催されます。そこで給食はイタリアの伝統的な料理や、イタリアも勢団を取って入れました。しっかり食べて、世界で戦う選手たちをみんなで応援しましょう! がんばれ、ニッポン!										
	せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理です。「かやせんべい」を買ひ入れ、たくさんの具材と一緒に煮込んであります。寒い季節にピッタリの、心も体も温まる料理です。										
6金	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞマヨ焼き 大根のピリ辛煮 せんべい汁	とりにく とりにく ぶたにく じや あぶらあけ	あおさ にんじん にんじん にんじん	むぎ しょうが れんこん だいこん かやせんべい	むぎ こめ こめ さとう かやせんべい	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ せんべい汁	624 kcal 27.6 g 20.0 g 2.0 g	753 kcal 33.9 g 22.7 g 2.3 g		
	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。										
	きんめまい 金芽米ごはん 春巻き 酢豚風煮 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん コーン	きんめまい はるさめ さとう さとう でんぶん	あぶら ラード あぶら オリーブ油 でんぶん	あぶら ラード あぶら オリーブ油 でんぶん	しお こしょう しお	709 kcal 22.3 g 25.8 g 2.6 g	865 kcal 26.3 g 31.2 g 3.0 g		
7木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 筑前煮 なめこ汁	とりにく さば とりにく とうふ あぶら あぶら みそ	あおさ にんじん にんじん わかめ	むぎ にんにく にんじん だいこん なめこ ねぎ	むぎ さとう さとう あぶら かやせんべい	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ せんべい汁	620 kcal 30.2 g 21.5 g 1.8 g	754 kcal 37.5 g 26.3 g 2.3 g		
	さばは魚のなかでも脂質が豊富です。生活習慣病を予防したり、脳の働きを高めるといわれているDHAやEPAという成分が多く含まれています。										
	いかの足の数は10本です。そのうち8本は他の足よりも長くなっています。この2本の足でエサを捕まえます。足なのに手のような役割をするので、うでとよぶこともあります。										
8金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 筑前煮 なめこ汁	とりにく さば とりにく とうふ あぶら あぶら みそ	あおさ にんじん にんじん わかめ	むぎ にんにく にんじん だいこん なめこ ねぎ	むぎ さとう さとう あぶら かやせんべい	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ せんべい汁	709 kcal 21.8 g 22.0 g 2.5 g	863 kcal 26.9 g 26.1 g 3.1 g		
	★16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1年、3年~6年・・・24日 佐小2年生・・・19日、24日 水中・・・なし 南中・・・16日 東中・・・17日											

◆◇給食のない日◇◆

●○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 (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					
		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。											
ねぎのにおいの素は硫酸アリルという成分です。この成分はビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に役立つたり、殺菌作用があります。	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○め			小学生 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 脂肪 塩分	小学生 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 脂肪 塩分	
	小籠包	ひたにく			キヤベツ たまね き しょうが	はるさめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら	しお しょうゆ カキ エキス	628 kcal 25.2 g 19.5 g 2.2 g	808 kcal 32.2 g 25.9 g 3.3 g	
	きゅうり 茎わかめのあえ物	★かまぼこ	くきわかめ	にんじん しそ	キヤベツ さゆう り			しお しょうゆ す			
	マーポー豆腐	ふたにく ひたし バー みそ とろふ		にんじん にら	ねぎ ほししいだけ しょうが にんにく	さとう でんぶ ん	あぶら	トマト タマリソウ タ ショウガ クチャツ ショ ウ ウ クチャツ			
切干大根には食物繊維が多く心地よいです。昔は体の中で消化できない必要のないものだといっていましたが、今は生活習慣病を予防するのに大切な働きがあることがわかつています。	きんめまい 金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○きんめまい					
	かつおかつ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎ でんぶん	あぶら	しょうゆ しお	614 kcal 25.2 g 17.6 g	723 kcal 29.5 g 19.9 g 2.1 g	
	きりこ 切り干し大根の炒め煮	★さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	きりぼしこいん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
	さわやか 煎魚	ふたにく		にんじん	たまご ほししいだけ ねぎ		あぶら	しお しょうゆ こしょう			
佐倉河小学校6年1組 作成献立★「献立テーマ:色合い最強献立」											
佐倉河小学校6年1組 作成献立★「献立テーマ:色合い最強献立」	せわ 背割りコッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう たましゅんにゅう			こむぎ さとう	ショートニング	しお イースト			
	チリコンカン	ふたにく ひたし バー だいす いん げんまめ		トマト	たまねぎ にんにく	○めこ さとう	オリーブ油	コリメ クチャツ タリバ ダーロリ イース ね がり	677 kcal 27.9 g 22.3 g 3.0 g	796 kcal 32.3 g 25.7 g 3.7 g	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キヤベツ コーン	さとう	オリーブ油	しお す こしょう			
	クラムチャウダー	★ベーコン あさり	だっしゅんにゅ う	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	だいすバター (乳不使用) あぶら	コンソメ バシメルウ しお こしょう			
	ミルメークココア					さとう		ココア			
いちごは、風邪を予防したり、お肌をきれいにしたりするビタミンCがたくさん含まれています。5~6粒食べただけで1日に必要な量をとることができます。	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○め むぎ					
	ロースとんかつ	ふたにく				パンこ でんぶ ん	あぶら	しお	633 kcal 25.1 g 20.9 g 1.8 g	841 kcal 34.6 g 28.3 g 2.4 g	
	大根と鶏肉の煮物	とりにく じもの	とりにく なま あげ	にんじん さやいんげん	にんにく ほくせい だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ			
	どさんこ汁	ふたにく みそ		チングンサイ	たまねぎ コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	だいすバター (乳不使用) あぶら				
	いちご (水中・東中)					いちご					
奥州市合併20周年記念特別給食 ★奥州っ子給食★											
奥州市は合併してから2月20日でちょうど20周年となります。この日は、奥州市にまつわる給食です。20周年をお祝いする給食を味わいながら、みんなでお祝いしましょう。	衣川産はとむぎ入りごはん	のヨーグルト	ヨーグルト			○め はとむぎ むぎ さとう					
	おいおい前沢牛ハンバーグ 江刺りんごソースかけ	ひじき きゅうにゅう			たまねぎ (ひん)	パンこ さとう		ケチャップ しお しょうゆ	637 kcal 25.8 g 18.6 g 2.1 g	756 kcal 30.4 g 21.3 g 2.7 g	
	アスパラ豆のごまあえ				アスパラ な	もやし	こま	しょうゆ			
	なばなのかきたま汁	たまご なると			なばな	だけのこ はくさい	でんぶん	しょうゆ しお			
	おうしゅううろうイラスト海苔	のり				しいたけ	さとう	しお			
この日のみそ汁は、みそを減らし、ヨーグルトをプラスして作ります。コクとうま味が加わるので、みそを減らしても満足感のある味わいになります。	きんめまい 金芽米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○めまい					
	揚げだし豆腐のごまみそかけ	とうふ みそ				でんぶん ごま	あぶら	しょうゆ			
	白菜と肉団子のあんかけ煮	★ミートボール		にんじん にら	たまねぎ はくさい	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	しょうゆ			
	だいこん げんえん しる 大根の減塩みそ汁	あぶらあげ みそ		わかめ ヨーグルト	にんじん チングンサイ	だいこん (ねぎ)					
今月のりんごは奥州市産の「ふじ」です。日本で最も多く生産されている品種でもあります。貯蔵性が高く、専用の貯蔵庫では収穫してから半年以上もおいしさを保ったまま保存できます。	ことう 黒糖コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう にんじんにゅう			こむぎ さとう くろさとう	ショートニング	しお イースト			
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ		たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	しお こしょう す	648 kcal 27.6 g 20.3 g 2.8 g	747 kcal 31.2 g 22.9 g 3.3 g	
	ピーンズサラダ	ツナ だいす			えだまめ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	す しょうゆ コリメ			
	チキンスープ	とりにく			たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しお こ しょう			
	りんご (佐小・南中)					りんご					
はし使いは毎日の習慣づけです。はしを正しく使うことは、微妙な指の使い方や力加減を習得することにもつながります。正しい持ち方ができるまでには時間がかかります。根気よく続けましょう。	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○め むぎ					
	さわやか 焼きだらの西京焼き	たら みそ				さとう	こまあぶら				
	納豆あえ	なつとう	チーズ								
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	こぼう ねぎ	さつまいも		めんつゆ			
	りんご (水中・東中)					りんご					
かぶは縄文時代後期にはすでに日本で作られていたといわれています。春の七草のひとつ、「すすな」はかぶのことです。	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			○め					
	鶏ささみのレモンソースかけ	とりにく			レモンかじゅう でんぶん さと	あぶら	しお う		657 kcal 30.2 g 18.6 g 2.1 g	746 kcal 32.7 g 19.7 g 2.3 g	
	キャベツのツナサラダ	ツナ			ブロッコリー あかビーマン	さとう					
	かぶのスープ	★どうふミート ボール			キャベツ きゅう り						

1年の幸福を願う「節分」の行事



節分にまつわる食べ物

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）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。最近では、“恵方巻き”が店頭にぎわすようになりますが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていった風習が始まりとされています。（※諸説あります）

