

# 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 ※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)○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		14才 -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	14才 -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g	
			★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	
	2月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		胆沢納豆		なつとう				さとう		しょうゆ しお す	613 kcal 25.5 g 19.9 g 1.6 g	730 kcal 29.9 g 22.6 g 2.0 g
		豚肉とキャベツのみそ煮		ぶたにく みそ		とうみょう	たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん たまご	だいこん ねぎ	じゃがいも				
	3火	★節分献立★										
		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				682 kcal 27.6 g 24.8 g 2.0 g	807 kcal 32.4 g 29.0 g 2.4 g
		いわしの蒲焼き		いわし			さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ			
		こんにゃくのピリ辛炒め		ぶたにく みそ		ピーマン	だいずもやし しょうが こんにゃく ごぼう にんにく めじろ こんにゃく ねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ		
	4水	けんちゃん汁		ぶたにく みそ		にんじん			ごまあぶら			
		節分豆(黒糖)		だいず				かんばい(もちごめ) くろさとう こむぎ				
		★佐倉河小6年2組 作成献立★「献立テーマ:みんなでビクスマイル!」										
		ちゅうかめん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こむぎ		しお	679 kcal 32.7 g 19.5 g 3.2 g	868 kcal 40.2 g 21.6 g 3.9 g	
	5木	奥州市産ゆで卵		たまご								
		かりぼりあえ		ごんぶ	にんじん	つぼづけ(だいこん) キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン(ねぎ)にんにく しょうが	さとう	あぶら	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ			
		みそラーメンスープ		ぶたにく みそ		にんじん		ごまあぶら				
		ぼんかん(佐小・南中)				ぼんかん						
	5木	麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	むぎ				
		鶏肉の磯辺揚げ		とりにく	あおさ	しょうが にんにく	こめ でんぷん	あぶら	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	
		豚肉とれんこんの炒め煮		ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ		
		キャベツのみそ汁		なまあげ みそ		にんじん	キャベツ(ねぎ) にまづな					
	6金	ぼんかん(水中・東中)				ぼんかん						
		★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	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン	こめ	あぶら	しお	628 kcal 25.0 g 16.5 g 2.1 g	737 kcal 31.0 g 18.0 g 2.6 g
		白身魚のチーズパン粉焼き		ホキ	チーズ		にんにく	パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	パセリ バジル しお		
	6金	キャベツのイタリアンサラダ			ブロッコリー あかパプリカ きり パプリカ だいだいパ プリカ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	す しお			
		ミネストローネ		★ベーコン あさり だいず	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ	ローリエ ケチャップ コン ソメ トマトピューレ しお こしょう 粗塩			
		パナコッタ風デザート			とうにゅう		みかんかじゅう	さとう	しお			
		せんべい汁	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			624 kcal 27.6 g 20.0 g 2.0 g	753 kcal 33.9 g 22.7 g 2.3 g	
	9月	ごはん	ぎゅうにゅう 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				
		大根のピリ辛煮		ぶたにく なま あげ みそ	にんじん	だいこん たまご しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ			
		せんべい汁		あぶらあげ	にんじん	だいこん しょうが しめじ(ねぎ)	かやきせんべい		しょうゆ しお			
	10火	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					
		春巻き		ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ししだけ	はるさめ さとう こむぎ こめに でんぷん	あぶら ラード	しょうゆ しお こしょう	709 kcal 22.3 g 25.8 g 2.6 g	865 kcal 26.3 g 31.2 g 3.0 g	
		酢豚風煮		ぶたにく ★ミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ とりがらスープ			
		中華風コーンスープ		たまご	チンゲンサイ	コーン たまねぎ	でんぷん		しお こしょう とりがら スープ			
	12木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
		さばの香味焼き		さば	こねぎ	にんにく しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	620 kcal 30.2 g 21.5 g 1.8 g	754 kcal 37.5 g 26.3 g 2.3 g	
		筑前煮		とりにく	さやいんげん にんじん	れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ			
		なめこ汁		とうふ あぶら あげ みそ	わかめ	だいこん ねぎ						
	13金	麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	むぎ				
		ソフトいかリングフライ		いか たまご			パンこ こむぎ こ	あぶら	しお			
		こんにゃくサラダ		わかめ あかつのま だ しろみる	しそ	きゅうり キャベ ツ こんにゃく	さとう	す しょうゆ しお		709 kcal 21.8 g 22.0 g 2.5 g	863 kcal 26.9 g 26.1 g 3.1 g	
		ポークカレー		ぶたにく	にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こ むぎ さとう	あぶら	ケチャップ カレー こ しょうゆ(ドマートベース) しお			
	13金	ハートのチョコプリン					さとう でんぷん		ココア			

★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



●○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  ※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)○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 13才 - 650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g未満	中学生 13才 - 830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g 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							
			★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化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ったり、殺菌作用があります。	16月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳				こめ			628 kcal	808 kcal				
		小籠包		ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しお しょうゆ カキエクス	25.2 g	32.2 g			
		茎わかめのあえ物		★かまぼこ	きわかめ	にんじん しそ	キャベツ きゅうり			しお しょうゆ す	19.5 g	25.9 g			
		マーボー豆腐		ぶたにく ぶたしパー(みそ とうふ)		にんじん にら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	かつおダマシ かつおダマシ しょうゆ とりがらスープ かつお	2.2 g	3.3 g			
切干大根には食物繊維が多くふくまれています。昔は体の中で消化できない必要のないものだとわかっていましたが、今で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っています。	17火	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			614 kcal	723 kcal				
		かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ てんぷん	あぶら	しょうゆ しお	25.2 g	29.5 g			
		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	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ	17.6 g	19.9 g			
		沢煮槐		ぶたにく		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	しお しょうゆ こしょう	1.7 g	2.1 g			
		いちご(佐小・南中)				いちご									
佐倉河小学校6年1組が考えた献立をもとにした給食です。この献立のテーマにあるように、色合いを大切にこたわり、色々な栄養が取れるようにバランスを考えたとすです。おすすめポイントは、パンにチリコンカンを含ませて食べることで、すくなくおいしかったのでこの献立にしたとすです。	18水	★佐倉河小6年1組 作成献立★「献立テーマ:色合い最強献立」													
		背割りコッペパン	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	677 kcal 27.9 g 22.3 g 3.0 g	796 kcal 32.3 g 25.7 g 3.7 g			
		チリコンカン		ぶたにく ぶたしパー だいこん いんげん げんめい		トマト	たまねぎ にんにく	こめ さとう	オリーブゆ	コンソメ ヲツメ しょうゆ しょうゆ					
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	さとう	オリーブゆ	しお す こしょう					
		クラムチャウダー		★ベーコン あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	だいたバター(乳不使用) あぶら	コンソメ バシムル 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。	19木	麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ			633 kcal 25.1 g 20.9 g 1.8 g			841 kcal 34.6 g 28.3 g 2.4 g		
		ロースとんかつ		ぶたにく			パンこ でんぷん	あぶら	しお						
		大根と鶏肉の煮物		とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら		しょうゆ				
		どさんこ汁		ぶたにく (みそ)		チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	だいたバター(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日であつうど20周年となります。この日は、奥州市にまつうたうさ味がある、みんなでお祝いしましう。	20金	衣川産はとむぎ入りごはん	のめヨーグルト		ヨーグルト		こめ はとむぎ むぎ さとう			637 kcal 25.8 g 18.6 g 2.1 g	756 kcal 30.4 g 21.3 g 2.7 g				
		お祝い前夜祭ハンバーグ 立製りんごソースかけ		ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ りんご	パンこ さとう	グチャップ しお しょうゆ						
		アスパラ菜のごまあえ				アスパラな にんじん	もやし	さとう	ごま			しょうゆ			
		なばなのかきたま汁		たまご なると		なばな	はくさい	でんぷん	しょうゆ しお						
		おうしゅうたらうイラスト海苔				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。	24火	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					720 kcal 23.8 g 23.7 g 2.0 g	-
揚げだし豆腐のごまみそかけ				とうふ みそ			でんぷん こんこ さとう	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 しいたけ はくさい しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ					
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 チンゲンサイ	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。	25水			黒糖コッペパン	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう くらさとう	ショートニング	しお イースト	648 kcal 27.6 g 20.3 g 2.8 g	747 kcal 31.2 g 22.9 g 3.3 g		
				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 てんぷん さとう	あぶら				
		ビーンズサラダ		ツナ だいす			えだまめ きゅうり コーン	さとう	オリーブゆ	す しょうゆ ヲツメ					
		チキンスープ		とりにく		にんじん チンゲンサイ	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。	26木	麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ					579 kcal 25.7 g 15.2 g 1.8 g	714 kcal 31.8 g 16.6 g 2.3 g
銀だらの西京焼き				たら みそ			さとう	ごまあぶら							
納豆あえ				なっとう	チーズ	たまご なんじん	はくさい		めんつゆ						
さつまいものみそ汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも							
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、「すずな」はかぶのことです。	27金			ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			657 kcal 30.2 g 18.6 g 2.1 g	746 kcal 32.7 g 19.7 g 2.3 g		
		鶏ささみのレモンソースかけ		とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ					
		キャベツのツナサラダ		ツナ		ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	しお す こしょう						
		かぶのスープ		★とうふミートボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ かぶ		コンソメ しお こしょう とうがらスープ						

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒヤライワシ(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)”を追ひ払い、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」が店頭をにぎわすようになりましたが、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た風習が始まりとされています。(※諸説あります)

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、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。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

