



2月 学校給食献立予定表



2024年2月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.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。						おも ちょうみりょう 主な調味料	基準値			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 12歳 - 650kcal たんぱく質21~33g (15%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 12歳 - 830kcal たんぱく質27~42g (15%~20%) 脂質20~30% 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					
1木	豆は、まめ(元気に)に過ごせるように、との意味合いがあります。特に大豆はたんぱく質や食物せんいが豊富で、冬の健康づくりの強い味方になります。きなこ、豆乳は大豆からできる食べ物です。	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳	だいず	ぎゅうにゅう チーズ			パン みずあめ さとう でんぷん コーンスターチ	あぶら ごまあぶら				
	ミートボール(2個)	とりにく だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	す しょうゆ ケチャップ	693 kcal	845 kcal		
	海藻サラダ		わかめ むのり こんぶ かんてん とさかのり	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく えだまめ コーン	さとう		ドレッシング	26 g	31.2 g		
	豆乳クラムチャウダー	あさひ パーコン いんげんまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ コンソメ こしょう ルウ	23.8 g	27.5 g		
2金	「節分」には鬼を追い払い、福を呼び込む風習があります。【いわし】(鬼は匂いが苦手)、【大豆】(まめに喜らす)、【けんちん汁】(体を温める)、【のり】(福を巻き込む)は節分の縁起物です。食べて体の中から鬼退治しましょう。	《 節分給食 》～食べ物のパワーで鬼退治!!～										
	ごはん 節分のり 牛乳				しいたけ	こめ さとう		みりん どうがらし しお				
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	こめこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	682 kcal	851 kcal		
	まめまめサラダ	だいず ツナ	チーズ	にんじん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお	27.6 g	32.9 g		
5月	「食べる」と10年長生き」と言われるじゅうね。えごまの美のことで、方言でじゅうねんとも呼ばれます。奥州市で古くから食べられており、健康で元気になるとしていろいろな料理に使われています。郷土の食文化を受け継いでいきたいですね。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	とりにく じゅうねみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	えごま	さけ みりん	611 kcal	735 kcal		
	だいにこのそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいにこ こんにゃく しいたけ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	26.3 g	31.3 g		
	キャベツのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ				15.6 g	17.5 g		
6火	「でこぼん」は「清見」と「ぼんかん」の掛け合わせで生まれたかものです。頭の部分に出っ張り(凸)があることが名前の由来です。「しらぬい」というみかんの中で、甘みと酸味の基準を満たしたもののだけがでこぼんと名乗ることができます。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	米粉の春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん さとう こなあめ	あぶら	しょうゆ しお	689 kcal	899 kcal		
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん	ピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ソース テンメシジャン あゆめかだし	22.4 g	27.8 g		
	かにクリームコンスープ	たまご かに		にんじん ねぎ	コーン たまねぎ	でんぷん		ちゅうかだし しお チキンガラスープ	1.7 g	2.1 g		
7水	「でこぼん(小学校) 干草焼きとは、たまごに干草(いろいろな真材)を入れて焼き上げた料理のことです。給食センターの大きな鉄板に敷き詰めて焼き、一人分ずつ切り分けます。愛情込めた手作りの味を楽しんでください。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	干草焼き	たまご とりにく		ほうれんそう	ねぎ しいたけ	でんぷん	あぶら	めんつゆ しお	649 kcal	815 kcal		
	切り干し大根のツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし		ノンエッグマヨネーズ	めんつゆ しお こしょう	22.2 g	25.9 g		
	塩ちゃんこ	とりにく		にんじん	はくさい えのきだけ こんにゃく しょうが ねぎ たまねぎ	でんぷん		さけ しょうゆ しお しらすだし こしょう	1.7 g	2.1 g		
8木	パンに自分でハンバーグとチーズ、野菜をはさむとチーズバーガーのできあがり！食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。ハンバーグには、給食のようにサラダや野菜のスープを組み合わせると栄養のバランスがとれます。	バーガーパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも		ケチャップ しお ソース あかワイン ルウ	686 kcal	825 kcal		
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	27.7 g	32.9 g		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん	じゃがいも		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	28 g	31.9 g		
9金	奥州市の姉妹都市である静岡県掛川市との「食」の交流として、特産品の「お茶」が届きました！給食ではお茶の香り広がる鮭のパン粉焼きと、掛川茶を練りこんだ奥州はっこの2品に使用します。岩手・奥州の特産品や料理と組み合わせると姉妹都市を「なかよく」味わいましょう。	姉妹都市を味わう日～静岡県掛川市の「お茶」を岩手・奥州の恵みとなかよく味わおう！～										
	江刺金札米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	岩手県産鮭の緑茶パン粉焼き	さけ			せんちゃ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	マスタード しお こしょう	661 kcal	818 kcal		
	三陸すき昆布の Pasta 風	ツナ	こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ		オリーブオイル	コンソメ しお こしょう しょうゆ	28.3 g	34.5 g		
13火	八宝菜は中華料理のひとつで「八」はたくさん、「菜」はおかずを意味します。たくさん「宝」を集めたように、いろいろな食材のうまみが詰まった料理です。とろみがついているのもうまみを逃さない工夫です。	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	しお さけ しょうゆ	612 kcal	765 kcal		
	もやしのごま酢あえ		にんじん ほうれんそう		もやし コーン	さとう	ごま	す しょうゆ	22.3 g	27.2 g		
	八宝菜	ぶたにく えび いか		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ しょうが	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ チキンガラスープ	16.8 g	19.2 g		
14水	バレンタインには大切な人たちに想いを伝えるのもいいですね。メッセージスープはアルファベットのマカロニ入りです。メッセージを探してみてくださいね。杏仁豆腐はハートの形でバレンタインのワクワクを盛り上げます♡	麦ごはん 牛乳 ミルメークココア		ぎゅうにゅう			こむぎ さとう	ココア	しお			
	大豆入りドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	あゆめかだし コンソメ ケチャップ ルウ ソース しお こしょう	704 kcal	846 kcal		
	メッセージスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	マカロニ		コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	22.3 g	25.9 g		
	ハートのフルーツ杏仁		にゅう かんてん		みかん もち バインアップル ぶどう いちご こんにゃく	さとう	あぶら		18.1 g	20.5 g		
15木	あんかけうどんは、江刺で食べ継がれてきた冬のごちそうです。だしのきいたしょうゆベースのつゆに、とろみがついているのが特徴です。冷めにくいので、寒さが厳しい冬に食べると体の芯から温まります。奥州市産ナンプキラリのうどんと一緒にいただきます。	うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん					
	サクサクとり天ぷら	とりにく だいず			きゅうり キャベツ	こむぎこ でんぷん コーンスターチ	あぶら	しお	523 kcal	635 kcal		
	きゅうりのピリ辛あえ		にんじん		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しお しょうゆ どうがらし	27.2 g	32.6 g		
	あんかけうどんのつゆ	とりにく なるこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ ねぎ	さとう でんぷん		しょうゆ さけ みりん しお	16 g	18.5 g		

※米代の一部に国の重点支援地方交付金を活用しています

◎1月に使用した食品の産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	一関市	ねぎ	山形県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	万能ねぎ	宮城県
油揚げ	日本	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	たけのこ	日本
厚揚げ	日本	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	もやし	福島県
鶏肉	岩手県	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	岩手県			ごぼう	奥州市	えのきたけ	宮城県
牛肉	奥州市			大根	奥州市	なめこ	宮城県
みそ	奥州市			たまねぎ	北海道	でこぼん	熊本県
さば	ノルウェー			にんじん	千葉県	せとか	愛媛県
真鯛	アラスカ			にら	栃木県		
銀鮭	三陸			キャベツ	茨城県		
				きゅうり	宮城県		

※食材の産地表は、奥州市のホームページに掲載いたします。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果は、市のホームページに掲載しています。

◎2月に使用する食品の産地(予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
体をつくる		エネルギーとなる		体の調子を整える			
牛乳	西和賀町	米	奥州市	小松菜	宮城県	キャベツ	愛知県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	きゅうり	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	ほうれん草	奥州市	ねぎ	宮城県
厚揚げ	奥州市	じゃがいも	北海道	白菜	茨城県	たけのこ	日本
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	もやし	福島県
鶏卵	日本			ごぼう	岩手県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	岩手県			大根	千葉県	えのきたけ	宮城県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	なめこ	宮城県
牛肉	奥州市			にんじん	千葉県	でこぼん	熊本県
いわし	三陸			にら	栃木県	はるか	愛媛県
鮭	岩手・三陸	体をつくる		なばな	奥州市		
さば	ノルウェー	さんま	三陸	赤・黄ピーマン	宮城県		

※奥州市産以外の放射性測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。