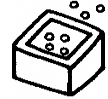




# 2月 学校給食献立予定表



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	26 g	31.2 g	
	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 こんにやく えだまめ コーン		さとう		ドレッシング	23.8 g	27.5 g	3.3 g	4 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					
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	27.6 g	32.9 g	
	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	23.3 g	27.2 g	2 g	2.4 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	26.3 g	31.3 g	
	だいにこのそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいにこ こんにやく 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	15.6 g	17.5 g	1.8 g	2.2 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									
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	25.4 g	31.4 g	
	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	1.7 g	2.1 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					
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	21.2 g	25.4 g	
	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	1.7 g	2.1 g	
	塩ちゃんこ	とりにく		にんじん	はくさい えのきだけ こんにやく 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					
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。ハンバーガーには、給食のようにサラダや野菜のスープを組み合わせて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	27.7 g	32.9 g	
	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	28 g	31.9 g	3.1 g	3.5 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					
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	28.3 g	34.5 g	
	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	16.8 g	19.2 g	1.8 g	2.2 g	
	掛川茶入り二色はっこ	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん せんちゆ まいたけ しいたけ ねぎ		こむぎこ		さけ しょうゆ しお					
りんごコンポート				りんご				さとう						
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	22.3 g	27.2 g	
	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	16.2 g	18.9 g	1.8 g	2.1 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					
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	あゆめワイン コンソメ カレー ケチャップ ルウ ソース しお こしょう	704 kcal	846 kcal	22.3 g	25.9 g	
	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	18.1 g	20.5 g	1.5 g	1.8 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 こんにやく		さとう	あぶら							
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ー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			ごぼう こんにやく コーンスターチ		あぶら	しお						
	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	523 kcal	635 kcal	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	2.5 g	3.1 g	
	はるか(中学校)				はるか									

※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

献立名	日(曜)	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	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		I717 -650kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	I717 -830kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満
暦の上では冬から春へ。食材から少しずつ春をお届けします。「はるか」は、日向夏のDNAを受け継いだ、平成生まれのかんきつ類です。酸味が少なく優しい甘みが特徴です。名前からも春を感じられますね。	16金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚ばらきんぴら めかぶ汁 はるか(小学校)	ぎゅうにゅう さば みそ ふたにく とうふ みそ					ごまあぶら さけ しょうゆ	699 kcal 27.4 g 24.1 g 2 g	877 kcal 33.8 g 29.7 g 2.5 g
「梅はその日の難のがれ」ということわざがあります。朝に梅干しを食べると、一日を元気に過ごせるという意味です。梅干しには疲労回復のクエン酸や、体の調整に欠かせないミネラルが含まれます。江刺の伊手で作られた梅干しです。	19月	毎月19日は 食育の日 ごはん 牛乳 とり肉の磯辺あげ 奥州チンゲンサイのなめこあえ 花なるとのすまし汁 江刺の梅干し	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ なると(とうふ)	あおさ モンゲンサイ わかめ	しょうが もやし はくさい なめこ しいたけ えのきだけ ねぎ			さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	593 kcal 25.5 g 15.8 g 2.1 g	741 kcal 30.7 g 17.8 g 2.8 g
今年度最後の奥州っ子給食です。「前沢牛」を贅沢にステーキいただきます。給食センター特製の和風ソースをかけてお届けします。地元のおいしさを子どもたちに届けたい、というたくさんの方の思いがこもった奥州っ子給食。1年間奥州の魅力をたくさん味わうことができましたか?	20火	奥州っ子給食 ~奥州市の「牛肉」を味わおう~ 金芽米ごはん 江刺りんごジュース 前沢牛ステーキ かりぼりあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく とうふ		りんご りんご しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきだけ			しょうゆ みりん さけ ポン酢 とうがらし しお しょうゆ す さけ	588 kcal 23.3 g 12.3 g 1.7 g	769 kcal 29.9 g 15.6 g 2.4 g
さんまに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳細胞を活発にし、頭の回転をよくする働きがあります。さんまの他いわしやさばなどの青魚に含まれます。テスト前に食べるとうれしい効果が出るかもしれませんね。	21水	麦ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 野菜のねぎ塩こうじ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう さんま ふたにく あぶらあげ みそ			むぎ オレンジ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが わかめ ヨーグルト		しょうゆ みりん しお あじこ しょうゆ しお ちゅうかだし	699 kcal 28.2 g 20.7 g 1.9 g	842 kcal 32.5 g 22.2 g 2.2 g
日本で牛肉が食べられるようになったのは明治時代のこと。それまでは食べるのを禁止されていました。西洋の文化とともに牛肉を食べる文化が広がり、ビーフシチューが生まれたのもこの時代です。	22木	結びパン 牛乳 チキンナゲット(2個) ブロッコリーのカラフルサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぎゅうにく			パン でんぷん こむぎこ さとう ブロッコリー ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ たまねぎ マッシュルーム		しょうゆ しお さけ ぎょうしょう ドレッシング す あかワイン ルウ ソース テミグラスソース	692 kcal 26.5 g 25.4 g 3.1 g	822 kcal 31.1 g 28.7 g 3.8 g
北海道生まれのものを、親しみを込めて「どさんこ」と呼びます。たまねぎ、じゃがいも、コーンなど広い大地の恵みが入ったどさんこ汁は、バターを入れて仕上げるのがポイントです。体を温める働きがあります。	26月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきのそぼろ煮 どさんこ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく ふたにく とうふ みそ					しお さけ しょうゆ さけ しょうゆ バター さけ	612 kcal 29.3 g 15.6 g 1.9 g	766 kcal 35.6 g 18 g 2.2 g
勉強、スポーツ、目標に向かってがんばっているすべてのみなさんを給食で応援です。一つ一つのメニューに願いが込められています。献立表に紹介があるのでぜひ読んでみてください。よくかんで食べることで、脳の働きもアップしますよ。	27火	受験応援給食 ~目標に向かってがんばるすべてのみなさんにエール!~ 発芽玄米ごはん 牛乳 みそカツ(勝つ) 春の輝きサラダ ひきな汁 いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいす かつおぶし こうやとうふ みそ					しお あぶら ごま ごまあぶら しょうゆ めんつゆ さとう	640 kcal 23.1 g 16.8 g 2 g	741 kcal 25.3 g 19.1 g 2.3 g
白金豚は岩手県花巻市のブランド豚で、プラチナボークとも呼ばれます。こだわりのえさで良質な肉が作られます。全国的にも有名な白金豚を、うまみが詰まったハンバーグで味わいましょう。	28水	ごはん 牛乳 白金豚ハンバーグ 大根のごまだれサラダ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく のり あぶらあげ みそ					しお こしょう しょうゆ さけ みりん す ドレッシング しょうゆ しお	632 kcal 22.2 g 18.8 g 1.7 g	790 kcal 26.7 g 21.8 g 2.1 g
食事に赤、白、黄、緑、黒の5色をそろえると、自然と食材の種類がとれ、栄養のバランスがとりやすくなると言われています。いろいろもよくなり、より食事が楽しくなりそうですね。	29木	テーブルロールパン 牛乳 ツナマヨオムレツ スパゲティナポリタン ほうれん草とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウィンナー ベーコン					しょうゆ マヨネーズ あぶら ケチャップ コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	694 kcal 25.9 g 27.4 g 2.9 g	851 kcal 31.5 g 32.4 g 3.4 g

## 食事で学習の効率アップ! ~27日は受験応援給食~

中学3年生は受験を控えている人も多くいると思います。受験生もそうでない人も、すべてのみなさんの目標が達成できますように。給食で応援です!

### ★発芽玄米ごはん

芽の部分には米がこれから成長するための栄養素がいっぱい。「ギャバ」という成分はストレスをやわらげるのに役立ちます。



### ★みそカツ

「勝つ」にかけて縁起かっぎ。豚肉のビタミンB1には疲れを回復させる働きがあります。

### ★春の輝きサラダ

奥州市産なばな「はるの輝き」のビタミンや鉄分はほうれん草の2倍! 希望に満ちた春を迎えられますように。

### ★牛乳

脳神経を安定させるカルシウムが豊富です。

### ★ひきな汁

幸せを引き寄せる意味があります。記憶力を高めるレシチンは、みそなどの大豆製品に含まれます。

### ★いよかんゼリー

かんきつ類は免疫力を高めるビタミンCが豊富です。コンディショニングをととのえていい予感♪



## 奥州っ子給食

### 2月のテーマ食材は「牛肉」

奥州市には、前沢牛、いわて奥州牛、江刺牛と3種類もの銘柄があります。これらの牛肉には「証明書」があります。そこには牛が生まれたときからお肉になるまで、だれがどこでどのように育てたのか、細かく書かれています。たくさんの方の手によって大切に育てられてきたことがわかります。

前沢牛の生産者インタビュー。魅力が伝わります。ぜひご覧ください!

【URL】  
<https://www.youtube.com/watch?v=F3nKzHQwE>





◎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。