



2月 学校給食献立予定表

2025年2月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



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(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		1341kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	1341kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
<p>節分には、鬼を追い払うという「いわし」や、体を温めて寒さに負けないように「けんちん汁」を食べる風習があります。また、魔(悪いもの)を減らす(退治する)「豆」をまき、厄を払います。節分が過ぎると暦の上では春です。春を告げる「梅」も取り入れました。しっかり食べて福を呼び込みましょう。</p>	3月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>野菜の梅かつおあえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>節分豆</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわし</p> <p>かつおぶし</p> <p>だいず</p>	<p>わかめ</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>もやし きゅうり うめりんこ</p> <p>だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ししいだけ</p>	<p>ごめ</p> <p>でんぷん さとう</p> <p>さとう</p> <p>さとう もろこめ でんぷん こむぎこ</p>	<p>あぶら</p> <p>しょうゆ みりん さけ</p> <p>しろだし</p> <p>さけ しょうゆ しろだし</p> <p>あぶら</p>	645 kcal 25.1 g 19.3 g 2 g	800 kcal 29.7 g 22 g 2.6 g	
<p>牛乳は、牛の品種、育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。夏は水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味、秋から春先にかけては濃厚な味になります。寒くなると牛乳の飲み残しが多くなりがちですが、冬ならではのおいしさを確かめてみましょう。</p>	4月	<p>金芽米ごはん 牛乳</p> <p>おろしそ豆腐ハンバーグ</p> <p>根菜のみそマヨサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>オレンジ(小学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく とろふ とうもろこし</p> <p>ハム みそ</p> <p>たまご(とうもろこし)</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>ポンゲンサイ</p>	<p>だいこん たまねぎ</p> <p>れんこん ごぼう きゅうり</p> <p>たまねぎ えのきだけ</p> <p>オレンジ</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>さとう</p> <p>でんぷん</p>	<p>さけ みりん しお</p> <p>しょうゆ ドレッシング</p> <p>しょうゆ す</p> <p>しょうゆ しお</p>	663 kcal 26.7 g 20.1 g 2.3 g	821 kcal 33.1 g 24 g 3 g	
<p>だいこんは、寒さのピークとともに甘みが増し、おいしくなります。寒さから身を守るために糖分を蓄えるからです。逆に、気温が高い頃にとれるだいこんは、害虫から身を守るため、辛みが強くなるのが特徴です。</p>	5月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>赤魚のみりんじょうゆ焼き</p> <p>だいこんのみそ煮</p> <p>こまつなのみそ汁</p> <p>オレンジ(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あかうお</p> <p>とりにく(みそ)</p> <p>あぶらあげ(みそ)</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん さやいんげん</p> <p>こまつな にんじん</p>	<p>だいこん こんにゃく ごぼう にんにく</p> <p>えのきだけ たまねぎ</p> <p>オレンジ</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>じゃがいも</p>	<p>しょうゆ みりん</p> <p>さけ しょうゆ みりん</p> <p>しょうゆ しお</p>	583 kcal 26.4 g 15 g 1.6 g	747 kcal 32.4 g 17.2 g 2 g	
<p>きなこは、大豆を炒って細かくし、粉にしたものです。豆の種類によって黄色、ウグイス色などがあります。大豆はたんぱく質や食物繊維が豊富で、健康づくりに欠かせないことから「まめに(元気に)に暮らす」という言葉もあります。</p>	6月	<p>食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>マカロニツナサラダ</p> <p>カレー風味ポトフ</p>	<p>だいず</p> <p>とりにく ふたにく</p> <p>ツナ</p> <p>ウィンナー</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん さやいんげん</p>	<p>パン みずあめ さとう でんぷん コーンスターチ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>マカロニ さとう</p> <p>たまねぎ だいこん</p> <p>じゃがいも</p>	<p>あぶら ごまあぶら</p> <p>しお</p> <p>しお</p> <p>しお</p> <p>コンソメ チキンガラスープ</p>	711 kcal 25.3 g 30.4 g 2.7 g	856 kcal 30.4 g 34.9 g 3.5 g		
<p>「春はあけぼの」のフレーズで始まる枕草子の一節があります。あけぼのとは、夜明け始めることで、その頃の空のような淡いオレンジ色、あけぼの色と言います。すりおろしたにんじんとマヨネーズであけぼの色を表した料理です。</p>	7月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉のあけぼの焼き</p> <p>切干大根とひじきの煮物</p> <p>白菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく(みそ)</p> <p>とりにく</p> <p>あつあげ(みそ)</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>きりぼしだいこん ししいだけ えだまめ こんにゃく しょうが</p> <p>はくさい えのきだけ ねぎ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ</p> <p>さけ しょうゆ みりん</p> <p>さけ しょうゆ みりん</p>	644 kcal 27 g 21.9 g 1.8 g	809 kcal 32.8 g 25.7 g 2.2 g	
<p>春巻きは、中国料理の一つで、立春の頃にとれる野菜を包んだことが名前の由来です。中国では立春に春巻きを食べる風習があり、春の訪れを喜び、幸せを願う縁起物とされています。</p>	10月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>チンジャオロース</p> <p>中華風クリームコンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく ふたにく だいず</p> <p>ふたにく</p> <p>たまご</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん ビーマン ハフリカ</p> <p>にんじん こねぎ</p>	<p>キャベツ もやし たまねぎ</p> <p>たまねぎ だけのこ もやし にんにく しょうが</p> <p>コーン たまねぎ</p> <p>でんぷん</p>	<p>ごめ</p> <p>でんぷん はるさめ こむぎこ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>でんぷん</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>しょうゆ しお</p> <p>さけ しょうゆ ソース</p> <p>ちゅうかだし チンメンジャン</p> <p>ちゅうかだし しお チンメンジャン</p>	614 kcal 20.7 g 16.1 g 1.6 g	775 kcal 25.1 g 18.7 g 2.1 g
<p>だいこん、ごぼう、にんじん、さつまいもなどの根菜類は、寒い時期に旬を迎える冬野菜です。夏野菜に比べ水分が少ないため、体を冷やしにくいと言われていいます。しょうがは、日本に昔から伝わる香味野菜で、血行を良くし、体を温める働きがあります。</p>	12月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>なめこの塩昆布あえ</p> <p>根菜のぼかぼか汁</p> <p>はるか(中学校)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけ</p> <p>こんぶ</p> <p>ふたにく とろふ あぶらあげ(みそ)</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>なめこ もやし はくさい</p> <p>だいこん ごぼう ふなしめじ ねぎ こんにゃく しょうが</p> <p>はるか</p>	<p>さとう</p> <p>さつまいも</p>	<p>しお</p> <p>めんつゆ しお しょうゆ</p> <p>さけ</p>	627 kcal 27.4 g 17.9 g 1.5 g	796 kcal 33.5 g 20.6 g 2 g	
<p>ちゃんぽんめんは長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんとは、いろいろなものを混ぜ合わせるという意味で、給食では10種類以上の具材を入れて作ります。めんを袋の上から食べやすい大きさにし、少しずつ汁の中に入れて食べましょう。</p>	13月	<p>中華めん 牛乳</p> <p>ポークシュウマイ(2個)</p> <p>海藻の中華サラダ</p> <p>ちゃんぽんスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>ふたにく えび いか かまぼこ</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>めん</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん きゅうり</p> <p>キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう こむぎこ</p> <p>でんぷん</p> <p>あぶら</p>	<p>しお こしょう</p> <p>す ドレッシング しお</p> <p>しょうゆ ちゅうかだし しお</p> <p>ちゃんぽんスープ</p>	592 kcal 26.6 g 18.5 g 1.8 g	710 kcal 31.8 g 21.7 g 2.2 g	
<p>シチューの中にはハート形のにんじんが入っています。当たるといいことがあるかも!?奥州市産のりんごを入れて作ったカップケーキは給食センターの手作りです。バレンタインに給食からハッピーをお届けできますように♪</p>	14月	<p>キャロットピラフ 牛乳</p> <p>ウィンナーのガーリックソテー</p> <p>ハッピー♡シチュー</p> <p>バレンタインのアップルケーキ</p>	<p>とりにく</p> <p>ウィンナー</p> <p>とりにく</p> <p>たまご</p>	<p>にんじん ビーマン</p> <p>にんじん かんたん ハフリカ</p> <p>にんじん プロックリー</p> <p>りんご</p>	<p>ごめ</p> <p>キャベツ たまねぎ にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごめ こむぎこ さとう</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>バター チョコレート</p>	<p>しお</p> <p>コンソメ しお こしょう</p> <p>しろワイン ルウ</p> <p>コンソメ しお こしょう</p> <p>ベーキングパウダー</p>	783 kcal 24.3 g 24.3 g 2.8 g	kcal g g g	
<p>めかぶはわかめの根元の部分です。細かく切るとコリコリとねばねばの食感がたのしみです。早採りわかめが旬を迎えています。採れたては茶色ですがお湯に入るとあっという間に緑色になります。早春ならではの味わいです。</p>	17月	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の黒酢ソース</p> <p>だいこんのそぼろ煮</p> <p>白菜とめかぶのみそ汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>とろふ あぶらあげ(みそ)</p>	<p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p>	<p>ごめ</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>さとう でんぷん</p> <p>はくさい ねぎ</p>	<p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	<p>くろず さけ しょうゆ</p> <p>さけ しょうゆ みりん</p>	638 kcal 27.3 g 16.9 g 1.9 g	795 kcal 32.9 g 19.2 g 2.5 g	

※価格高騰対応として、食材およ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

◎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	キャベツ	茨城県	万能ねぎ	宮城県
豆腐	奥州市	麦	日本	チンゲンサイ	奥州市	赤ピーマン	宮城県
油揚げ	奥州市	パン	岩手県	はるの輝き(なばな)	奥州市	黄ピーマン	宮城県
納豆	奥州市胆沢	じゃがいも	北海道	白菜	奥州市	もやし	福島県
みそ	奥州市	かたくりこ	日本	ピーマン	宮城県	ぶなしめじ	長野県
鶏卵	日本	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	えのきたけ	宮城県
豚肉	岩手県	じゅうね(えごま)	奥州市衣川	大根	千葉県	みつば	宮城県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	でこぼん	熊本県
牛肉	奥州市前沢			にんじん	千葉県		
あかうお	アラスカ			にら	栃木県		
さば	ノルウェー			きゅうり	宮城県		
				ねぎ	山形県		

※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	一関市	キャベツ	千葉県
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	山形県
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	さつまいも	茨城県	ごぼう	岩手県	春菊	奥州市
豚肉	岩手県			大根	千葉県	ぶなしめじ	長野県
鶏肉	岩手県			たまねぎ	北海道	えのきたけ	宮城県
牛肉	奥州市	体をつくる		にんじん	千葉県	なめこ	宮城県
いわし	北海道	赤魚	アラスカ	にら	栃木県	オレンジ	オーストラリア
鮭	チリ	大豆	日本	なばな	奥州市	りんご	奥州市
さば	ノルウェー	納豆	岩手県	赤・黄ピーマン	宮城県	はるか	愛媛県

※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