



# 2月 学校給食献立予定表

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



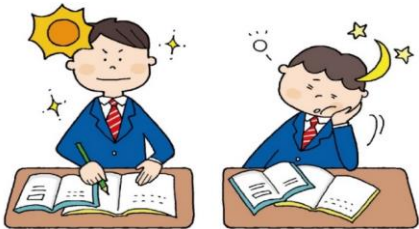
	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値				
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 I7kcal -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 I7kcal -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満			
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品						
給食クイズです！副菜に入っているれんこんは、植物としてどの部分を食べているでしょうか？ ①くき ②根っこ ③葉っぱ 正解は、①です。れんこんは地下に伸びたくきの部分を食べています。	2月	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き 根菜のみそマヨあえ にらたまみそ汁		ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ たまご とうふ みそ		にんじん にんじん にんじん にら にんじん		たまねぎ しょうが れんこん ごぼう きゃべつ きゅうり えのきだけ たまねぎ ししいだけ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん		ノンエッグ マヨネーズ す しょうゆ	みりん さけ しお しょうゆ こしょう す しょうゆ	630 kcal 23.2 g 20.6 g 2.0 g	789 kcal 27.7 g 23.9 g 2.6 g
節分には鬼を追い払う「豆まき」がありますね。昔、豆には不思議な良い力があるとされ、豆を魔物の目に投げつけると魔物を滅する（魔滅）ことができると考え、豆まきをするようになりました。豆まきが終わったら、投げた豆を拾って食べましょう。これを「年とり豆」といい、自分の年齢にひとつ加えた数だけ食べて、1年の無病息災を祈ります。	3月 火	《せつぶん給食》 食べもののパワーで鬼たいじをしよう！ 金芽米ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ひじきのそぼろ煮 いもち汁 せつぶん豆		ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく とりにく だいず		にんじん にんじん にんじん にんじん		たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ しょうが じゃがいも でんぶん さとう くるざとう もちこめ こむぎこ	こめ さとう あぶら でんぶん あぶら		しお さけ しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん しろだし	639 kcal 26.2 g 19.2 g 1.7 g	793 kcal 31.3 g 22.0 g 2.0 g	
メンチカツは日本生まれの料理です。外国人が多く訪れるようになった明治時代に、ある洋食店がハンバーグにパン粉をつけてあげた料理を出したことが始まりだといわれています。同様に、コロケも日本で生まれた料理です。	4月 水	ごはん 牛乳 いわて純情メンチカツ もやしのごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ		にんじん こまつな にんじん にんじん		たまねぎ たまねぎ コーン たまねぎ えのきだけ	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう じゃがいも		あぶら ウスターソース（りんご）しお ごま す しょうゆ	685 kcal 21.2 g 26.6 g 1.8 g	811 kcal 24.7 g 27.9 g 2.0 g	
明日からイタリア北部の街、ミラノとコルティナ・ダンパッツォで冬季オリンピックが開催されます。岩手県からはノルディックスキー・ジャンプの小林 陵悟選手や、スノーボードの岩淵 龍楽選手などが出場予定です。今日のイタリア料理の給食を食べて、イタリア旅行気分ですスポーツ観戦を楽しみましょう！	5月 木	《ミラノ・コルティナ冬季オリンピック応援給食》 イタリア料理を食べて、明日からの冬季オリンピックを応援しよう！ テーブルロールパン 牛乳 カルツォーネ風 ボンゴレピアンコ スパゲティ ミートボール入りミネストローネ 豆乳パンナコッタ		ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン あさり とりにく とうふ ぶたにく だいず ウィンナー とうにゅう		にんじん こまつな トマト さやいんげん いちごかじゅう		たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ にんにく たまねぎ きゃべつ にんにく	パン こむぎこ さとう みずあめ スパゲティ（こむぎこ） さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう でんぶん みずあめ		あぶら ケチャップ しお オリーブ あぶら グチャップ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ あぶら しお	648 kcal 25.6 g 23.5 g 3.0 g	761 kcal 29.9 g 27.1 g 3.3 g	
給食クイズです！1羽の鶏が1年間に生む卵の数は何個くらいでしょうか？①100個 ②300個 ③500個 正解は、②300個です。鶏は1日に1個しか卵を生めないのだそうです。	6月 金	ごはん 牛乳 玉子焼きチリソース 野菜ナムル マロニー坦々スープ		ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく だいず		にんじん にんじん にんじん		たまねぎ にんにく しょうが だいずもやし はくさい コーン しいだけ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん さとう マロニー		あぶら す しょうゆ みりん ケチャップ しお トウパンジャン ちゅうかだし ごまあぶら ごまあぶら	す しょうゆ みりん ケチャップ しお トウパンジャン ちゅうかだし す しょうゆ さけ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ	573 kcal 20.7 g 15.5 g 2.2 g	719 kcal 24.6 g 17.4 g 2.6 g
すき昆布とは、若い昆布をゆでて細く切り、板状にして乾燥させたものです。昭和40年代に岩手県の普代村で昆布の養殖と加工が始まり、保存食として広まりました。今では、沿岸地域の複数の市町村で作られています。	9月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがけ すき昆布とツナの煮物 塩ちゃんこ でこぼん（中学校）		ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とりにく とうふ ぶたにく だいず		にんじん にんじん にんじん		しょうが たまねぎ えだまめ こぼろ たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう でんぶん さとう こむぎこ でんぶん さとう マロニー		ごま あぶら しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ しろだし	598 kcal 27.5 g 13.0 g 1.7 g	743 kcal 33.2 g 14.5 g 2.2 g	
今日の主菜の「信田煮」とは、油揚げを使った煮物のことです。関西では油揚げのことを「信田」とよぶそうです。野菜や豆腐などのすり身を聞いた油揚げで巻いたり、袋につめて煮込みます。	10月 火	金芽米ごはん 牛乳 信田煮 ひき肉野菜いため カレー肉じゃがスープ でこぼん（小学校）		ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく		にんじん ピーマン にんじん にんじん きぬさや		たまねぎ れんこん こぼろ たまねぎ きゃべつ もやし しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも さとう		しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん さけ みりん コンソメ しょうゆ カレールウ	665 kcal 22.9 g 21.1 g 2.0 g	818 kcal 27.3 g 24.5 g 2.4 g	

## 食事で勉強をサポート！

テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、かぜをひきやすくなります。また、朝食をぬくと午前中の集中力がなくなってしまいます。早起き早寝朝ごはんを心がけましょう。

### 朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が動きます。



### 受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

### Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい?

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。



### Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい?

A. 勉強しながら菓子を食べ続けたり、時間を決めずにだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べ続けるのはやめましょう。



### 試験前のとある夜



エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



2月	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(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たんば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		I7H4F -650kcal たんばく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	I7H4F -830kcal たんばく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満
給食クイズです！「ボークビーンズ」は、どこの国の料理でしょうか？ ①メキシコ ②アメリカ ③ブラジル 正解は、②アメリカの家庭料理です。本場では豚肉といんげん豆を使いますが、今日は豚肉と大豆を使いました。	12木	バーガーパン 牛乳 白身魚フライ たまごなしたタルタルソース ボークビーンズ 白菜クリーム煮		ぎゅうにゅう				パン パンこ こむぎこでんぷん みずあめ さとう じゃがいも さとう あぶら	しお す しお ワイン コンソメ ソース ケチャップ こしょう ワイン シチューールウ ペシャメルソース コンソメ しお こしょう	617 kcal 26.1 g 25.4 g 3.1 g	748 kcal 31.5 g 29.3 g 3.6 g
みなさんはバレンタインデーの由来を知っていますか？ 昔、ローマ帝国という国に、キリスト教のバレンティヌスという神父さんがいました。当時は兵士の結婚が禁止されていましたが、こっそり結婚させてあげていたことが皇帝に見つかり、2月14日に処刑されてしまいました。このことから「愛を伝える日」としてバレンタインデーが広まったのです。	13金	《バレンタイン給食》 家族や友だちなどの大切な人に「ありがとう」や「だいすき」の気持ちを伝えてみよう！ ごはん 牛乳 ハンバーグ トマトソース ブロッコリーとわかめのツナサラダ まめっこスープ チョコプリン		ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぷん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんにく えだまめ たまねぎ だいこん さとう でんぷん キャロブ（いなごまめ）		しお しょうゆ ワイン ケチャップ ソース ドレッシング（りんご）す ワイン コンソメ こしょう チキンガラスープ しょうゆ しお	658 kcal 24.5 g 19.6 g 1.7 g	826 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g
給食クイズです！大豆は栄養の豊富さから「畑の○○」と言われてます。何と言われているのでしょうか？①畑の砂糖 ②畑の海そう ③畑の肉 正解は、③畑の肉です。大豆は肉のよう	16月	ごはん 牛乳 シュウマイ2こ 海そうのちゅうかサラダ マーボー豆腐		ぎゅうにゅう			こめ パンこ こむぎこでんぷん さとう たまねぎ しょうが だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく		しょうゆ みりん しお しお ドレッシング す さけ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし テンメンジャン	638 kcal 28.3 g 18.3 g 2.2 g	776 kcal 32.3 g 20.0 g 2.7 g
ぶりは幼魚のころは「ハマチ」、少し大きくなって「メジロ」、成魚になって「ブリ」と名前が変わります。このように成長に合わせて名前が変わる魚のことを「出世魚」といい、とても縁起がよい魚です。	17火	金芽米ごはん 牛乳 ぶりの甘辛あげ煮 カレーきんぴら 白菜とめかぶのみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ さとう こむぎこでんぷん さとう しょうが ごぼう にんにく ごんにやく はくさい ねぎ		しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん わふうだし カレーこ	609 kcal 24.5 g 21.5 g 1.6 g	767 kcal 29.7 g 25.0 g 2.1 g
しょうがには、体を温め、血の巡りをよくする働きがあります。豆乳みそスープにもしょうがが入っています。今日の給食をしっかりと食べて、体を温め、午後の活動もがんばりましょう！	18水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため丼の具 カラフルゼリーポンチ 豆乳みそスープ		ぎゅうにゅう			こめ さとう たまねぎ ごんにやく しょうが レモンかじゅう もも ぶどうかじゅう バイナップル いちごかじゅう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ しょうが		さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお チキンガラスープ ちゅうかだし こしょう	617 kcal 25.9 g 14.5 g 1.8 g	778 kcal 31.1 g 16.3 g 2.2 g
牛乳にはほねや歯を丈夫にするカルシウムという栄養が豊富に入っています。給食の牛乳 1杯分のカルシウムを他の食品でとるとしたら、納豆5パック、こまめな2/3 袋になります。成長期に必要なカルシウムをとりましょう！	19木	ミルクコッペパン 牛乳 豆乳クリーミーコロッケ マカロニサラダ オニオンスープ		ぎゅうにゅう			パン たまねぎ コーン きゅうり コーン たまねぎ しめじ こねぎ		しお あぶら しお こしょう す コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	645 kcal 19.2 g 31.9 g 2.1 g	754 kcal 22.2 g 35.8 g 2.6 g
奥州市は2006年、平成18年2月20日に江刺市、水沢市、前沢町、胆沢町、衣川村が合併して誕生しました。今日はお祝いとして、奥州市の特産物や料理をたくさん用意しましたよ！地元のおいしいものを子どもたちに届けたい、という思いが詰まった「奥州っ子給食」。奥州市のみなさんに感謝していただきますしょう！！	20金	《奥州市合併20周年記念特別給食 & 奥州っ子給食》 今年は奥州市が合併して20周年の記念の年です！ ごはん 奥州市産のむヨーグルト 前沢牛ステーキ 和風ソース チンゲンサイのおかかあえ 奥州はっと汁 合併記念！おうしゅうたろうのり		ぎゅうにゅう			こめ さとう たまねぎ りんご しょうが にんにく かんきつかじゅう はくさい もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ まいたけ しいたけ しいたけ		しお こしょう みりん す さけ いちみつがらし しょうゆ しょうゆ めんつゆ しお さけ めんつゆ しょうゆ しお みりん とうがらし	723 kcal 23.4 g 31.9 g 1.5 g	900 kcal 28.4 g 27.3 g 1.9 g
給食クイズです！こんにゃくは何からできているのでしょうか？①もち ②いも ③大豆 正解は、②こんにゃくいもです。こんにゃくいもはインドネシア原産で、いもの形から「ソウの足」とよばれています。	24火	金芽米ごはん 牛乳 チキンナゲット2こ こんにゃくサラダ ポークカレー		ぎゅうにゅう			こめ パンこ さとう でんぷん こむぎこ こめ コーンフラワー こんにゃく きゅうり きゃべつ コーン しめじ たまねぎ しょうが にんにく		しお しょうゆ しお しょうゆ ワイン カレールウ ケチャップ ソース	697 kcal 24.9 g 22.1 g 2.5 g	873 kcal 30.4 g 26.0 g 3.0 g
「魔女の宅急便」というアニメで、主人公のキキが魔法の「にしんのパイ」を焼けるシーンがあります。今日にしんをパイではなく、照り焼きにしました。にしんは冬から春にかけてよくとれる魚なので「春告げ魚」ともよばれています。	25水	ごはん 牛乳 にしんの照り焼き かりぼりあえ チンゲンサイのみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ さとう さとう みずあめ ごま だいこん ねぎ		みりん しょうゆ さけ しょうゆ しお す	564 kcal 23.0 g 18.3 g 1.6 g	707 kcal 27.5 g 20.9 g 2.0 g
ほうれん草は夏と冬に収穫ができる野菜です。夏に収穫されたほうれん草より、冬に収穫されたほうれん草の方が、ビタミンCをはじめとした栄養素が多く含まれています。しかも、甘みも強く、いいことがたくさんあるんですよ。	26木	ソフトめん 牛乳 ミートソース ほうれんそうオムレツ カラフルコースロー		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう きゅうり コーン きゃべつ パプリカ		しお あぶら しお ドレッシング す	557 kcal 22.3 g 23.6 g 2.4 g	680 kcal 26.9 g 29.0 g 3.0 g
勉強やスポーツなど、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します！ トンカツは、自分に勝つ！受験に勝つ！のゲン担ぎです。今がんばっていることを、納豆のように粘り強く取りくんでいきましょ	27金	《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給食でエールをおくりま		ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ さとう でんぷん パンこ さとう でんぷん さとう はくさい もやし ねぎ しいたけ えのきだけ なばな ねぎ いよかんかじゅう		しお あぶら す しお めんつゆ しょうゆ しろだし しお みりん	642 kcal 26.5 g 19.1 g 2.2 g	799 kcal 32.0 g 22.0 g 2.5 g

※20日の「奥州っ子給食」の日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。