



2月 学校給食献立予定表

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。						基準値 小学生 中学生 主な調味料 たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2.5g未満	
		主に体をつくる(赤) ①たんぱく質を 多く含む食品	主に体の調子をととのえる(緑) 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		
2月	ごはん 牛乳 とり 鶏つくねの照り焼き こんきい 根菜のみそマヨアエ 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	ぎゅうにゅう ひじき 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 きやべつ きゅうり えのきだけ たまねぎ しげだけ	パンこさとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん	こめ ノンエッグ マヨネーズ す しょうゆ でんぶん	みりん さけ しお しょうゆ こしょう ノンエッグ マヨネーズ す しょうゆ でんぶん	630 kcal 23.2 g 20.6 g 2.0 g	789 kcal 27.7 g 23.9 g 2.6 g
3火	金芽米ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ひじきのそぼろ煮 いももち汁 せつぶん豆	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき にんじん だいす	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	こめ さとう さとう じやかいも さとう あぶら	パンこさとう あぶら じやかいも あぶら	こめ しお さけ しょうゆ しお さけ しょうゆ あぶら	639 kcal 26.2 g 19.2 g 1.7 g	793 kcal 31.3 g 22.0 g 2.0 g	
4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 だいす こまつな わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	パンこさとう もやし コーン たまねぎ えのきだけ	パンこさとう さとう じやがいも	あぶら ごま あぶら	685 kcal 21.2 g 26.6 g 1.8 g	811 kcal 24.7 g 27.9 g 2.0 g	
5木	テーブルロールパン 牛乳 カルツオーネ風 ボンゴレビアンコ 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 だいす ベーコン あさり トマト さやいんげん とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	パン あぶら オリーブ さとう あぶら	パンこさとう スパゲティ パンこさとう パンこさとう パンこさとう	ケチャップ ワイン ケチャップ ケチャップ あぶら	648 kcal 25.6 g 23.5 g 3.0 g	761 kcal 29.9 g 27.1 g 3.3 g	
6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 にんじん ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	パン さとう さとう マロニー	パンこさとう パンこさとう パンこさとう マロニー	あぶら ごまあぶら あぶら	573 kcal 20.7 g 15.5 g 2.2 g	719 kcal 24.6 g 17.4 g 2.6 g	
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 でこぽん(中学校)	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	パン さとう さとう こむぎ でこぽん	パンこさとう パンこさとう スパゲティ パンこさとう パンこさとう	あぶら こま あぶら こむぎ でこぽん	598 kcal 27.5 g 13.0 g 1.7 g	743 kcal 33.2 g 14.5 g 2.2 g	
10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 でこぽん(小学校)	ぎゅうにゅう しのだに あぶらあげ だいす ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん でこぽん	パン でんぶん さとう さとう じやがいも でこぽん	パンこさとう でんぶん パンこさとう パンこさとう パンこさとう	あぶら こま あぶら さとう あぶら	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、朝食をぬぐ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方が、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働きます。



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てもよい?

A. 決めずにだらだら食べ続けたりするのではなく、むし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体内で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めてだらだら食べると、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。



日
曜
こん
獻
だて
めい
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。

基準値	
小学生	中学生
I群 -650kcal	I群 -830kcal
たんぱく質21~33g	たんぱく質27~42g

脂質14~22g 塩分2.5g未満

脂質18~28g 塩分2.5g未満

給食クイズです！「ポークピーンズ」は、どこ国の料理ででしょうか？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

おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもにエネルギーになる(黄)		おもに調味料				
		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たんぱく質を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	
バーガーパン 牛乳	きゅうにゅう					パン		
白身魚フライ	しろみさかな(ホタテ)					パンこむぎでんぶん	あぶら	しお
たまごなしタルタルソース	だいす		パセリ	きゅうり こんにゃくレモンかじゅう たまねぎ	みずあめ さとう	あぶら	す しお	
ポークピーンズ	ぶたにく だいす		パセリにんじんアスパラガス	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ワインコンソメソースケチャップ こしょう	
白菜クリーム煮	とりにく	きゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しめじ たまねぎ		あぶら	ワインシチュー ベジメルソースコンソメ しお こしょう	

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		きゅうにゅう		こめ		
ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	しお しょうゆ ワインケチャップ ソース
プロッコリーとわかめのツナサラダ	ツナ	わかめ	プロッコリーにんじん	きやべつ きゅうり		ドレッシング(りんご)す
まめっこスープ	とりにく だいす		にんじん ハセリ	えだまめ たまねぎ たいこん		ワインコンソメ こしょう チキンカラスープ しょうゆ しお
チョコプリン	とうにゅう				さとう でんぶん キャロブ(いなごまめ)	ココア

16
月

ごはん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
シュウマイ2こ	とりにく ぶたにく みそ だいす			たまねぎ しょうが	パンこむぎでんぶん さとう こなめ	しお しょうゆ みりん しお	658 kcal 24.5 g 19.6 g 1.7 g	826 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g
海そうのちゅうかサラダ	とりにく	わかれ ふみのり つのまた とさか かんてん	にんじん	だいこん きゅうり	でんぶん	しお ドレッシング す		
マーぼーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ たまねぎ だけのこ しいだけ しょうが にんにく	さとう でんぶん こまあぶら	さけ しょうゆ トワパンジャンちゅうかだし テンメンジャン		

17
火

ごはん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
ぶりの甘辛あげ煮	ぶり			しょうが	さとう こむぎでんぶん	あぶら しお みりん	638 kcal 28.3 g 18.3 g 2.2 g	776 kcal 32.3 g 20.0 g 2.7 g
カレーきんぴら	ぶたにく だいす		にんじん ピーマン	ごぼう にんにく こなめ	さとう	あぶら さけ しょうゆ みりん		
白菜とめかぶのみぞ汁	とうふ みそ あぶらあげ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ		パンこむぎ さとう	609 kcal 24.5 g 21.5 g 1.6 g	767 kcal 29.7 g 25.0 g 2.1 g

18
水

ごはん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
豚肉のしょうがいため丼の具	ぶたにく こうやどうふ		さやいんげん ビーマン	たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら さけ しょうゆ みりん	617 kcal 25.9 g 14.5 g 1.8 g	778 kcal 31.1 g 16.3 g 2.2 g
カラフルゼリーポンチ				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	さとう ナタデココ			
豆乳みそスープ	とうにゅう みそ ぶたにく だいす とうにゅう	チングンサイ	にんじん	たまねぎ だいこん しいだけ ねぎ しょうが	パン でんぶん こむぎ さとう	しお チキンカラスープ ちゅうかだし こしょう		

19
木

ミルクコッペパン 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
豆乳クリーミーコロッケ	豆乳 ゼラチン だいす			たまねぎ コーン	こむぎでんぶん さとう	あぶら しお	645 kcal 19.2 g 31.9 g 2.1 g	754 kcal 22.2 g 35.8 g 2.6 g
マカロニサラダ	ツナ		プロッコリーにんじん	きゅうり コーン	マカロニ(こむぎ) さとう	ノンエッグ マヨネーズ	しお こしょう す	
オニオヌースープ	ベーコン		にんじん チングンサイ	たまねぎ しめじ こねぎ	パン でんぶん こむぎ さとう	コンソメ しお こしょう チキンカラスープ		

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				こめ			
おうしゅうしあわせ 奥州市産のむヨーグルト		(ヨーグルト)		さとう			
前沢牛ステーキ 和風ソース	きゅうにゅう			たまねぎ りんご しょうが にんにく かんきつかじゅう	ごまあぶら しお こしょう みりん す さけ いちみどうがらし しょうゆ	723 kcal 23.4 g 22.8 g 1.5 g	
チングンサイのおかかあえ	かつおぶし		チングンサイ にんじん	はくさい もやし コーン		しお めんつゆ	
奥州はっと汁	あぶらあげ とりにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいだけ しいだけ	こむぎこ	しお さけ めんつゆ しょうゆ	
合併記念！おうしゅうたろうのり	かつおぶし いりこ	のり こんぶ		しいだけ	さとう	しお みりん とうがらし	

24
火

金芽米ごはん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
チキンナゲット2こ	とりにく おから			パン さとう でんぶん こめこ ニッシュラワー	あぶら しお しょうゆ	697 kcal 24.9 g 22.1 g 2.5 g	873 kcal 30.4 g 26.0 g 3.0 g	
こんにゃくサラダ	ツナ	わかれ ふみのり つのまた とさか かんてん	にんじん	こんにゃく きゅうり きやべつ コーン		ドレッシング		
ポークカレー	ぶたにく		にんじん	しめじ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら ワイン カレールウ ケチャップ ソース		

25
水

ごはん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				
にしんの照り焼き	にしん				さとう	みりん しお サケ	564 kcal 23.0 g 18.3 g 1.6 g	707 kcal 27.5 g 20.9 g 2.0 g
かりぽりあえ			にんじん	きやべつ きゅうり だいこん	さとう みすあめ ごま	しお シュウウ しお す		
チングンサイのみぞ汁	あつあげ みそ		チングンサイ にんじん	だいこん ねぎ				

26
木

ソフトめん 牛乳		きゅうにゅう		こめ				</td