

2月学校給食予定献立表

2023年 1月31日
 奥州市立前沢学校給食センター
<http://maesawas.blog.fc2.com/>

	日(曜)	献立名 ※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								
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる		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カロチンを多く含む食品	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	1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1341~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満							
<p>丈夫な骨を作るためには、「20才位まで」に、しっかり「カルシウム」などの栄養を摂って、しっかり運動することがポイントと言われています。今のうちからバランスよく食べて、しっかり運動するようにしましょう。</p>	1	(木)	ごはん 牛乳 豚肉のもみじおろしがけ わかめとコーンのサラダ さんまのつみれ汁	牛乳	にんじん	しょうが だいこん	さとう かたくりこ	こめ	さけ しょうゆ しお にぼしだし	あおしそドレッシング	しょうゆ さけ みりん かつおだし しお	630 kcal 17.0 % 32.0 % 2.1 g	783 kcal 16.3 % 29.8 % 2.5 g				
	2	(金)	ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 かみかみ和え ふのり汁 福豆	牛乳	いわし	さきいか	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	しょうゆ オレンジかじゅう みりん オレンジピール しお	607 kcal 18.3 % 24.3 % 2.5 g	728 kcal 17.1 % 21.5 % 2.9 g			
	5	(月)	ごはん 牛乳 春巻き 春雨と野菜の中華和え 八宝菜	牛乳	とりにく ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ しお こうしんりょう		しょうゆ しお こうしんりょう	623 kcal 13.5 % 28.5 % 2.1 g	788 kcal 12.6 % 26.7 % 2.5 g			
	6	(火)	金芽米ごはん 牛乳 だし巻き卵 じゃが芋のそぼろ煮 わかめ汁 ぼんかん	牛乳	たまご	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら	めんつゆ す しお	じゃがいも つきこんやく	しょうゆ さけ みりん	590 kcal 15.9 % 28.1 % 2.0 g	749 kcal 15.4 % 26.2 % 2.5 g		
	7	(水)	テーブルロールパン 牛乳 ホキのフライ ポテトサラダ きのこマロニーのスープ	牛乳	だっしふんにゅう	ほき	にんじん	きゅうり どうもろこし	こおぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	ノンエッグマヨネーズ すしお こしょう	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	658 kcal 15.7 % 39.1 % 2.9 g	797 kcal 15.3 % 37.5 % 3.7 g		
<p>切り干し大根は、大根を切って干しているため、たくさんの栄養素が残っています。また、量が少なくなっているため、たくさん食べることが出来ます。今日の副菜にも入っています。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。</p>	8	(木)	ごはん 牛乳 ほっけのねぎソースがけ ひじきの中華和え ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳	ほっけ	ひじき	にんじん	しょうが ねぎ	さとう かたくりこ	オリーブあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ	しお しょうゆ スープストック とりだし	ぶどうかじゅう	585 kcal 17.4 % 22.2 % 1.9 g	725 kcal 16.7 % 19.6 % 2.5 g
	9	(金)	ごはん 牛乳 野菜メンチカツ 大豆サラダ ポークカレー	牛乳	ぶたにく とりにく	だいず	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお	しょうゆ しお す	こしょう 酢-フルク3種類 中濃ソース 鶏だし	715 kcal 12.3 % 31.6 % 1.8 g	853 kcal 11.8 % 28.5 % 2.2 g		
	13	(火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き キャベツとめかぶの和え物 豚汁 (中学校のみ) ぼんかん	牛乳	とりにく	めかぶ	にんじん	にんにく	キャベツ だいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ	青じそドレッシング めんつゆ	しょうゆ にぼしだし しお	578 kcal 17.2 % 29.4 % 1.7 g	734 kcal 16.3 % 26.9 % 2.1 g	
	14	(水)	テーブルロールパン 牛乳 ハート型コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ チョコプリン	牛乳	だっしふんにゅう	まぐろフレク	ベーコン	にんじん パセリ	ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す しょうゆ	コンソメ しょうゆ こしょう	ココアパウダー カカオマス	686 kcal 13.3 % 38.6 % 3.1 g	791 kcal 13.4 % 37.1 % 3.7 g
<p>今日の給食の「ドライカレー」には、「おから」が入っています。「おから」は、大豆から豆乳を絞った残りです。「食物せんい」がたくさん含まれています。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。</p>	15	(木)	ごはん 牛乳 ドライカレー ほうれん草のサラダ 豆腐とわかめのスープ (小学校のみ) ぼんかん	牛乳	だいず(おから)	ぶたにく	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	あぶら	さけ あかワイン コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース カレー しお こしょう	さけ あかワイン コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース カレー しお こしょう	さけ あかワイン コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース カレー しお こしょう	585 kcal 15.0 % 26.2 % 2.2 g	前沢中 給食なし			

2月学校給食予定献立表

2023年1月31日
奥州市立前沢学校給食センター
http://maesawas.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。						主な調味料 その他	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			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カロチンを多く含む食品	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		たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
16 (金)	ごはん 牛乳 さつま芋の天ぷら(抹茶塩かけ) かりぱり和え 2色はっと汁(※抹茶入りはっと)		牛乳				こめ		643 kcal 13.5 % 26.3 % 2.1 g	771 kcal 13.3 % 23.1 % 2.6 g
19 (月)	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 野菜の納豆和え にらたまみそ汁		牛乳				こめ		592 kcal 15.8 % 26.0 % 1.9 g	719 kcal 15.1 % 22.8 % 2.3 g
20 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いかのカレー焼き フルーツ白玉 マーボー豆腐		牛乳				こめ		682 kcal 16.9 % 23.5 % 2 g	843 kcal 16.2 % 21.5 % 2.4 g
21 (水)	丸形パン 牛乳 チキンナゲット(小2個、中3個) グリーンサラダ クリームシチュー		牛乳				こめ		646 kcal 16.5 % 35.4 % 3 g	859 kcal 15.3 % 37.8 % 3.9 g
22 (木)	ごはん 牛乳 前沢牛ステーキ(2個ずつ) 若草和え 厚揚げのみそ汁 レモンソーダゼリー		牛乳				こめ		653 kcal 15.8 % 28.7 % 2.3 g	799 kcal 15.4 % 27.0 % 2.6 g
26 (月)	ごはん 牛乳 さばのレモン生姜煮 野菜のなめ茸和え 五目汁		牛乳				こめ		597 kcal 16.5 % 32.4 % 1.8 g	747 kcal 15.9 % 30.0 % 2.2 g
27 (火)	金芽米ごはん 牛乳 チーズ入り厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え キムチ汁		牛乳				こめ		741 kcal 17.3 % 26.6 % 2.5 g	前沢小給食なし
28 (水)	中華めん 牛乳 アジのフライ 小松菜のナムル たんめんのスープ		牛乳				こめ		709 kcal 20.6 % 27.4 % 2.4 g	前沢小給食なし
29 (木)	ごはん 牛乳 豚挽肉のごま焼き シャキシャキサラダ 大根のみそ汁		牛乳				こめ		752 kcal 16.3 % 28.5 % 2.1 g	前沢小給食なし

2月食育だより

節分と大豆のおはなし

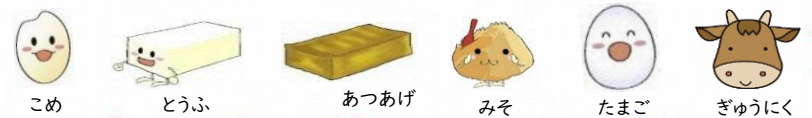


「節分」とは、季節の分かれ目を意味しています。季節の分かれ目は、年に何回かありますが、現在では、「立春(りっしゅん)」の前日を節分と呼んでいます。暦のうえでは、冬から春へと季節が移り替わる「立春(りっしゅん)」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

2/16(金)は、姉妹都市給食です!

奥州市では、姉妹都市交流事業の一環として、2016年度から「姉妹都市(の食材)を味わう日」を実施しています。
今年度は、「静岡県の掛川市(かけがわし)の掛川茶(抹茶)」を2月16日(金)の給食の汁物(はっと)と主菜(天ぷらへ抹茶塩をかける)へ使う予定です。掛川市は、静岡県の西部にある全国最大規模の緑茶の栽培地です。
抹茶は、粉末にした茶葉をそのまま体内に取り入れるため、多くの効能を得ることができます。ポリフェノールの一種の「カテキン」には、血糖値やコレステロールの

* 今月の給食に使われる地場産物 *



奥州っ子給食は、2/22(木)です!

2月22日(木)は、今年度の最後の奥州っ子給食です。
2月の奥州っ子給食では、市内産の牛肉を「学校給食地場農畜産物利用拡大事業の補助金(各施設ごとに割り当てられた予算内)」で購入することが出来ます。
最後に残しておいた補助金や追加していただいた補助金により、今年度も「前沢牛のステーキ」を計画することが出来ました。今年度は、食べやすいように(お肉屋さんで)タテに半分に切っていただいたステーキを一人2切れずつです。
生産者さんやお肉屋さんなどへ感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べて、残りの3学期も元気にがんばってほしいと思います。

☆給食のお米の購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています☆