

# 2月学校給食予定献立表

2025年 1月28日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://maesawas.blog.fc2.com/

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		1141~850kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
 <p>※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。</p> <p>★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。</p>	<p>2025年の節分は、2月2日です。節分は、季節の節目「立春」の前の日の事をいいます。節分には、邪気を追い払うため、鬼が苦手な「いわし」を食べたり、「豆まき」をする風習があります。給食でも食べて、今年一年元気に過ごしましょう。</p>	3月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>白菜のおひたし</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>福豆(黒糖)</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>いわし</p> <p>のり</p> <p>あぶらあげ、みそ</p> <p>だいず</p>	<p>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ、ねぎ</p>	<p>さとう</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	こめ、むぎ	556 kcal	686 kcal
<p>小松菜には「鉄」が多く含まれています。その中でも「非ヘム鉄」が多く、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとると、吸収が良くなります。「たまご」や「肉類」もしっかりとりましょう。</p>	<p>小松菜には「鉄」が多く含まれています。その中でも「非ヘム鉄」が多く、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとると、吸収が良くなります。「たまご」や「肉類」もしっかりとりましょう。</p>	4月	<p>金芽米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>だし巻きたまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>小松菜と大根のみそ汁</p>	<p>金芽米</p> <p>牛乳</p> <p>たまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p>	<p>たまねぎ、グリーンピース</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん、ねぎ</p>	<p>さとう、てんぷん</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも、しらたき、さとう</p> <p>あぶら</p>	こめ	568 kcal	705 kcal
<p>今から、6000年から8000年ほど前の古代メソポタミアでは、小麦粉と水を混ぜて焼いたものを食べていました。これが、パンの原型と言われています。</p>	<p>今から、6000年から8000年ほど前の古代メソポタミアでは、小麦粉と水を混ぜて焼いたものを食べていました。これが、パンの原型と言われています。</p>	5月	<p>よこわり丸パン</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>かいそう</p> <p>ウイナー★</p>	<p>たまねぎ、にんにく、パセリ</p> <p>だいこん、きゅうり、コーン</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん、さやいんげん、たまねぎ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	こめ、むぎ	547 kcal	662 kcal
<p>「沢煮椀」に含まれる「ごぼう」には、水溶性食物繊維「イヌリン」と不溶性食物繊維「セメルローズ」と2種類含まれています。違いは水に溶けるか溶けないかです。どちらも腸内を健康にする役割があります。</p>	<p>「沢煮椀」に含まれる「ごぼう」には、水溶性食物繊維「イヌリン」と不溶性食物繊維「セメルローズ」と2種類含まれています。違いは水に溶けるか溶けないかです。どちらも腸内を健康にする役割があります。</p>	6月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>納豆和え</p> <p>沢煮椀</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>なっとう</p> <p>ぶたにく</p>	<p>たまねぎ、にんにく</p> <p>こまつな、にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>カットごぼう、だいこん、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ</p>	<p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p>	こめ、むぎ	539 kcal	670 kcal
<p>『食べる速さを見直してみよう』みなさんは食べる時、どんな事に意識して食べていますか?実は食べる速さが早いほど、「肥満」になる人が多くなっています。「一口30回」を目標に食べ進めましょう。</p>	<p>『食べる速さを見直してみよう』みなさんは食べる時、どんな事に意識して食べていますか?実は食べる速さが早いほど、「肥満」になる人が多くなっています。「一口30回」を目標に食べ進めましょう。</p>	7月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>セルフ豚丼の具</p> <p>キャベツの塩こんぶ和え</p> <p>白菜と油揚げのみそ汁</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>しおこんぶ</p> <p>あぶらあげ、みそ</p>	<p>たまねぎ、にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ、きゅうり</p> <p>にんじん</p> <p>はくさい、ねぎ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>じゃがいも</p>	こめ、むぎ	576 kcal	712 kcal
<p>「ごま」には脂質が約50パーセントと多く含まれています。ほとんどは不飽和脂肪酸の「リノール酸」と「オレイン酸」で、免疫力を高めたり、悪玉コレステロールを減らしてくれる働きがあります。</p>	<p>「ごま」には脂質が約50パーセントと多く含まれています。ほとんどは不飽和脂肪酸の「リノール酸」と「オレイン酸」で、免疫力を高めたり、悪玉コレステロールを減らしてくれる働きがあります。</p>	10月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>高野豆腐のあげ煮</p> <p>ごま和え</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ごうやとうふ、とりこ</p> <p>にんじん</p> <p>ごま</p> <p>なめこ</p>	<p>たまねぎ、しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ、もやし</p> <p>たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>にぼしだし</p>	こめ、むぎ	629 kcal	774 kcal
建国記念の日									
<p>たまごの主な主成分は「たんぱく質」と「脂質」です。たんぱく質は、からだをつくるのに必要な栄養素です。栄養価も高く、丸ごと食べると、しっかりとれます。目玉焼きの作り方は、油を入れたフライパンの中にカラを割って卵を焼きます。調理方法も簡単です。</p>	<p>たまごの主な主成分は「たんぱく質」と「脂質」です。たんぱく質は、からだをつくるのに必要な栄養素です。栄養価も高く、丸ごと食べると、しっかりとれます。目玉焼きの作り方は、油を入れたフライパンの中にカラを割って卵を焼きます。調理方法も簡単です。</p>	12月	<p>食パン</p> <p>牛乳</p> <p>目玉焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>きのこスープ</p> <p>りんごジャム</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>たまご</p> <p>にんじん</p> <p>かんてん</p> <p>りんご</p>	<p>キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>だいこん、はくさい、しめじ、えのきたけ</p>	<p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p>	こめ、むぎ	582 kcal	786 kcal
<p>じゃがいもには、体を動かすエネルギーの炭水化物が多く含まれています。ビタミンCも多く、皮膚や血管、軟骨をつなげている繊維質のたんぱく質であるコラーゲンをつくるのに欠かせません。</p>	<p>じゃがいもには、体を動かすエネルギーの炭水化物が多く含まれています。ビタミンCも多く、皮膚や血管、軟骨をつなげている繊維質のたんぱく質であるコラーゲンをつくるのに欠かせません。</p>	13月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>クッパスープ</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p>	<p>たまねぎ</p> <p>たまねぎ、グリーンピース、ほししいたけ</p> <p>ねぎ、にんにく</p>	<p>ばんこ、ごまご、さとう、てんぷん</p> <p>あぶら、とんし</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	こめ、むぎ	661 kcal	前沢中給食なし
<p>今日は、バレンタインです。イタリア中部にある、テルニ市に、「バレンチノ」という司教がいました。数々の人を幸せにしてきた司教の命日を「愛の日」と定め、大事な人に贈り物をする習慣が生まれました。「ハート=心」を大事にして、大切に頂きましょう。</p>	<p>今日は、バレンタインです。イタリア中部にある、テルニ市に、「バレンチノ」という司教がいました。数々の人を幸せにしてきた司教の命日を「愛の日」と定め、大事な人に贈り物をする習慣が生まれました。「ハート=心」を大事にして、大切に頂きましょう。</p>	14月	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハートのコロッケ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>カレー</p> <p>バレンタインプリン</p>	<p>小麦</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>とうもろこし</p>	<p>たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく</p> <p>たまねぎ、にんにく</p>	<p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>あぶら</p> <p>さとう、てんぷん</p>	こめ、むぎ	799 kcal	944 kcal

# 2月学校給食予定献立表

2025年 1月28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。						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		1日41~65kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1日41~83kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。										
17月	「ヨウ素」は海水中にあり、「わかめ」などの海産物に多く含まれています。体内では甲状腺(のどの所にある指先ほどの臓器)にとりこまれ、発育を促進してくれます。	麦ごはん					こめ		597 kcal	769 kcal
	牛乳		牛乳					14.3 %	13.8 %	
	ポークシューマイ(1人2個)	とりこ、ぶたにく、みそ			たまねぎ、しょうが	ぼんご、さとう でんぶん こむぎこ だいずこ	とんし	しょうゆ、みりん、しお	28.5 %	26.4 %
	豚バラ大根	ぶたにく		にんじん	だいこん、グリーンピース ほししいたけ、しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、にぼしだし	1.5 g	2.0 g
豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	はくさい		じゃがいも	中華スープストック、しょうゆ こしょう、しお			
18火	「筑前煮」は、福岡県筑前地方の郷土料理です。鶏肉とにんじん、ごぼう、れんこん、たけのこなどの根菜類、こんにやくを油で炒め、砂糖や醤油で甘辛く煮た料理です。	金芽米ごはん				こめ		592 kcal	738 kcal	
	牛乳		牛乳					14.5 %	13.9 %	
	かつおカツ	かつお			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ、しお	25.1 %	22.7 %
	ちくぜん煮	とりこ		にんじん	れんこん、ごぼう、たけのこ ほししいたけ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	1.8 g	2.1 g
じゃがいものみそ汁	こうやとうふ、みそ		にんじん	えのきたけ、ねぎ		じゃがいも	にぼしだし			
19水	◆たべものクイズ◆ オムレツはフランス語で「オムレット」と言われていますが、何を意味する言葉でしょうか? (答えは⇒) ①剣②盾③鎧	コッペパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	554 kcal	663 kcal
	牛乳		牛乳					16.5 %	16.1 %	
	プレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら だいずあぶら	こめす、しお	35.9 %	34.3 %
	ジャーマンポテト	ベーコン★	バター		コーン、たまねぎ、パセリ	じゃがいも		しお、こしょう	2.6 g	3.1 g
白菜とマロニーのスープ	とりこ、だんご★		にんじん	はくさい、たまねぎ、ほししいたけ パセリ	マロニー		ワイン、スープストック、しょうゆ しお、こしょう	①②③		
20木	『三角食べ』を身に付けよう 三角食べとは、ごはん、汁物、おかずを三角形をかくように順番に少しづつ食べる食べ方です。その中に、苦手な食べ物があっても、まずは一口食べてみてくださいね。	金札米				こめ	むぎ	574 kcal	716 kcal	
	牛乳		牛乳					19.4 %	18.7 %	
	鶏肉のあまから焼き	とりこ			にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま	コチジャン、さけ、しょうゆ	26.5 %	24.1 %
	わかめのしょうが醤油和え		わかめ	にんじん	キャベツ、もやし、しょうが			しょうゆ、みりん	1.9 g	2.4 g
豆乳豚汁	ぶたにく、みそ、とうふ とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ ほししいたけ	こんにやく	あぶら	かつおだし			
21金	「かに玉」は、かにの身をほぐした物と、野菜を卵にまぜて味付けた物。中国では広東語で「フーヨーハイ」北京語では、「フーロンシェ」と呼ばれています。	麦ごはん				こめ	むぎ	615 kcal	744 kcal	
	牛乳		牛乳					15.7 %	15.1 %	
	かに玉	たまご、かに、かまぼこ		にんじん	たけのこ、しいたけ、グリーンピース しょうが	でんぶん、さとう	ごまあぶら	しょうゆ、しお、オイスターソース みりん	22.8 %	20.2 %
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん	たけのこ、たまねぎ しょうが、にんにく	かたくりこ	あぶら	しょうゆ、さけ、オイスターソース 焼き肉のタレ、鶏だし	2.6 g	2.9 g
ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい、もやし、ほししいたけ しょうが、キャベツ、たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう、だいずこ	とんし、あぶら	スープストック、鶏だし、しょうゆ さけ、しお、チキンエキス オイスターソース			
振替休日										
25火	「こんぶ」に含まれる、ぬめり成分のひとつ「ラミノラン」には、血管の中に血液のかたまりができないようにする作用があります。また、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」が含まれています。体の調子を良くしてくれる食べ物です。	金芽米ごはん				こめ		585 kcal	732 kcal	
	牛乳		牛乳					16.7 %	16.0 %	
	鶏肉の磯部揚げ	とりこ	あおりの		しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ、さけ	28.3 %	26.1 %
	すき昆布とちくわの煮物	ちくわ★	すきこんぶ	にんじん	はくさい、ほししいたけ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ、みりん	1.9 g	2.3 g
もやしのみそ汁	あぶらあげ、みそ		にんじん こまつな	ねぎ、もやし			にぼしだし			
26水	もやしには「カリウム」が多く含まれています。カリウムは、塩分を排出する働きや血圧を正常に保つ働きがあります。	うどん				こむぎこ		しお	521 kcal	630 kcal
	牛乳		牛乳					17.1 %	17.1 %	
	ちくわの天ぷら	ちくわ★					あぶら		40.9 %	27.0 %
	もやしとキャベツのからし和え			にんじん	もやし、キャベツ、コーン	さとう		しょうゆ、からし	2.9 g	3.5 g
あんかけうどん	ぶたにく こうやとうふ		にんじん	ほししいたけ、はくさい、ねぎ	さとう かたくりこ		かつおだし、しょうゆ、しお みりん、さけ			
27木	ナムルに含まれるチンゲンツアイは、白菜やかぶと同一アブラナ科の食材です。B-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変わり、目や粘膜、皮膚を健康に保ってくれます。	麦ごはん				こめ	むぎ	577 kcal	712 kcal	
	牛乳		牛乳					16.3 %	15.8 %	
	ヤンニョムチキン	とりこ			ねぎ、しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	さけ、しょうゆ、コチジャン トマトケチャップ	26.7 %	24.1 %
	ナムル			にんじん チンゲンツアイ	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	1.7 g	2.1 g
中華スープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	鶏ガラスープの素、しょうゆ さけ、しお、こしょう			
28金	今日は、奥州っ子献立と少し早いひなまつり献立です。ひな祭りの白は雪、ピンクは、桃の花の色、緑は春の大地色をあらわしています。春はもうすぐ。しっかり食べて3月を迎えましょう。	麦ごはん				こめ	むぎ	657 kcal	803 kcal	
	牛乳		牛乳					15.0 %	14.3 %	
	前沢牛ビビンバ	ぎゅうにく、さんしたまご		にんじん ほうれんそう	もやし、ぜんまい、にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま	トウバンジャン、コチジャン しょうゆ	24.0 %	21.9 %
	フルーツ白玉				みかん、パイナップル、もも カットゼリー(はちみつレモン)	しらたまもち			1.5 g	1.9 g
	わかめスープ	豆腐	わかめ かんてん	にんじん	だいこん、たまねぎ、えのきたけ			中華スープストック、しょうゆ こしょう		
ひなあられ		こんぶ あおりの		ほうれん草 パプリカ パワダー	トマトパウダー	こめ、さとう でんぶん	しお、こしょう			

## 2月 食育だより

感染症に負けない体をつくろう

- 手洗いうがい
- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

風邪(かぜ)など感染症(かんせんしょう)の予防(よぼう)には、手洗いうがいのほかに、規則(きそく)正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣(しゅうかん)がみだれると免疫機能(めんえききのう)の低下(ていか)につながり、体調(たいちょう)をくずしやすくなります。左側の4つのOをしっかりとおこない、生活しましょう。

### 今月の地場産物

こめ、みそ、たまご、とうふ  
あぶらあげ、なまあげ  
チンゲンツアイ、カットごぼう

※物価高騰対応として、食材及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。