

# 2月学校給食予定献立表

2026年 1月26日  
奥州市立前沢学校給食センター  
<http://maesawas.blog.fc2.com/>

# 2月学校給食予定献立表

2026年 1月26日  
奥州市立前沢学校給食センター  
<http://maesawas.blog.fc2.com/>

| 日<br>(曜)                                   | 献立名<br>※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<br>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<br>1144~650kcal<br>たんぱく質13~20%<br>脂質20~30%<br>塩分2g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                                |              | 中学生<br>1144~830kcal<br>たんぱく質13~20%<br>脂質20~30%<br>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。 |                                    |                               |                  |  |                        |              |   |              |  |          |  |
| 18<br>水                                    | ミルクコッペパン                           |                               | だっしゅんにゅう         |  |                        | こむぎこ<br>さとう  | ショートニング                                   | しお イースト      | 637 kcal   | 758 kcal |  |
|  | 牛乳 ミルマーク付き                         |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        | さとう          |   | コーヒー しお      | 17.8 %   | 17.3 %   |  |
|  | ハムチーズピカタ                           | ○たまご<br>ハムステーキ                | チーズ              |  |                        |              |   | しお           | 33.8 %   | 32.8 %   |  |
|  | シャキシャキサラダ                          | とりにく                          |                  | ごぼう きゅうり キャベツ                            | さとう                    | オリーブオイル      | レモンかじゅう こしょう しょうゆ                         | 3.2 g        | 3.8 g  |          |  |
| 19<br>木                                    | ラビオリースープ                           |                               | にんじん<br>ほうれんそう   | たまねぎ どうろごし<br>マッシュルーム                    | ★ラビオリ                  |              | コンソメ しょうゆ                                 |              |  |          |  |
|  | 麦ごはん                               |                               |                  |  | ○こめ むぎ                 |              |   |              | 679 kcal   | 820 kcal |  |
|  | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   |              | 12.0 %   | 11.5 %   |  |
|  | ほうれん草のグラタン                         |                               | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | ほうれんそう たまねぎ                              | じゃがいも てんぶん<br>こむぎこ さとう | あぶら<br>マーガリン | しお  |              | 28.2 %   | 26.1 %   |  |
|  | フルーツヨーグルト                          |                               | ヨーグルト            |  | りんご もも(2しゅるい)<br>ようなし  | さとう          | あまおうかじゅう                                  | 1.6 g        | 1.8 g  |          |  |
| 20<br>金                                    | キーマカレー                             | とりにく だいいず                     | にんじん             | しょうが にんにく<br>たまねぎ                        | じゃがいも                  | あぶら          | あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース<br>カレールウ(3しゅるい) こしょう |              |  |          |  |
|  | 麦ごはん                               |                               |                  |  | ○こめ むぎ                 |              |   |              | 670 kcal   | 804 kcal |  |
|  | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   |              | 19.3 %   | 18.2 %   |  |
|  | ゆで卵                                | ○たまご                          |                  |  |                        |              |   |              | 35.7 %   | 32.7 %   |  |
|  | 前沢牛すき焼き風煮                          |                               | ○ぎゅうにく<br>○やきとうふ | にんじん はくさい しいたけ<br>ねぎ こんにゃく               | さとう かたりこ               |              | さけ しょうゆ みりん                               | 1.6 g        | 1.9 g  |          |  |
| 24<br>火                                    | チングンサイと油揚げのみそ汁                     | ○あぶらあげ<br>○みそ                 |                  | にんじん チングンサイ だいこん ぶなしめじ                   |                        |              | かつおだし                                     |              |  |          |  |
|  | 奥州市合併20周年記念味付け海苔                   |                               | のり               |  | さとう                    |              | みりん しお                                    |              |  |          |  |
|  | 中華麺                                |                               |                  |  | こむぎこ                   |              | かんすい しお                                   | 616 kcal     | 762 kcal   |          |  |
|  | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   |              | 15.6 %   | 15.3 %   |  |
|  | 春巻き                                | ぶたにく                          | ひじき              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しょうが ねぎ                | はるさめ<br>こむぎこ           | ごまあぶら<br>あぶら | しょうゆ オイスターソース<br>みりん                      | 26.0 %       | 25.3 %   |          |  |
| 25<br>水                                    | ツナ大根サラダ                            | ツナ(まぐろ)                       |                  | チングンサイ だいこん                              | さとう                    | ごまあぶら        | めんつゆ す こしょう                               | 3.4 g        | 4.3 g  |          |  |
|  | 塩タンメンスープ                           | ぶたにく                          |                  | にんじん ニラ キャベツ たまねぎ<br>ニラ きくらげ ねぎ          |                        | ごまあぶら        | さけ こしょう<br>★しおラーメンスープのもの                  |              |  |          |  |
|  | レモンソーダゼリー                          |                               |                  |  | さとう                    |              | レモンかじゅう りんごかじゅう                           |              |  |          |  |
|  | 麦ごはん                               |                               |                  |  | ○こめ むぎ                 |              |   | 571 kcal     | 715 kcal   |          |  |
|  | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   |              | 21.6 %   | 22.0 %   |  |
| 26<br>木                                    | 鰯の梅みそ焼き                            | さわら<br>○みそ                    |                  |  | さとう                    |              | うめびしお さけ みりん                              | 22.9 %       | 20.1 %   |          |  |
|  | 筑前煮                                | とりにく                          |                  | にんじん えだまめ ごぼう たけのこ<br>えだまめ こんにゃく れんこん    | さとう                    | あぶら          | さけ しょうゆ みりん                               | 1.6 g        | 2.2 g  |          |  |
|  | 豆腐とほうれんそうのすまし汁                     | ○とうふ                          |                  | にんじん ほうれんそう はくさい えのきだけ                   |                        |              | かつおだし しょうゆ さけ                             |              |  |          |  |
|  | キムチ                                |                               |                  |  | ○こめ むぎ                 |              |   | 639 kcal     | 780 kcal   |          |  |
|  | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   | 18.0 %       | 17.5 %   |          |  |
| 27<br>金                                    | 胆沢納豆                               | ○なっとう                         |                  |  |                        |              |   |              | 25.2 %   | 23.7 %   |  |
|  | キムタク炒め                             | ぶたにく                          |                  | ニラ たまねぎ だくあん(だいこん)<br>だくあん(だいこん) はくさいキムチ | さとう<br>かたりこ            | ごまあぶら        | うすくちゅうゆ さけ                                | 1.6 g        | 1.8 g  |          |  |
|  | せんべい汁                              | ○あつあげ<br>とりにく                 |                  | にんじん こまつな だいこん ごぼう<br>こまつな ぶなしめじ         | ★かやせんべい                |              | かつおだし みりん しょうゆ さけ                         |              |  |          |  |
|  | いちご【小学校のみ】(2個)                     |                               |                  | いちご                                      |                        |              |   |              |  |          |  |
|  | わかめごはん                             |                               | わかめ              |  | ○こめ                    |              | しお  | 611 kcal     | 753 kcal   |          |  |
| 27<br>金                                    | 牛乳                                 |                               | ぎゅうにゅう           |  |                        |              |   | 17.5 %       | 16.7 %   |          |  |
|  | 千草焼き                               | ○たまご<br>とりにく                  |                  | にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ<br>えだまめ こんにゃく サラダ    | さとう                    | ごまあぶら        | しょうゆ さけ                                   | 27.7 %       | 25.2 %   |          |  |
|  | ゆかり和え                              | とりにく                          |                  | ブロッコリー<br>にんじん キャベツ                      |                        |              | ゆかり                                       | 2.0 g        | 2.6 g  |          |  |
|  | じゃがいものみそ汁                          | ○あぶらあげ<br>○みそ                 |                  | にんじん だいこんは たまねぎ ねぎ<br>だいこんは じゃがいも        | じゃがいも                  |              | かつおだし                                     |              |  |          |  |
|  |                                    |                               |                  |  |                        |              |   |              |  |          |  |

※物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国「重点支援地方交付金」を活用しています。

## 2月 食育だより

### 花粉症と食物アレルギー

#### 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分にまつわる食べ物



よくかんで  
食べよう!

大豆をいったもの。豆ま  
きに使うほか、自分の年齢  
の数、または年齢の数+1  
個食べて、1年の幸福を願  
います。大豆の代わりに落  
花生を使う地域もあります。

2026年の  
えぼうま

恵方巻き

太巻きずし。その年の  
歳神様がいるとされる  
恵方(む)を向き、願い事  
を思い浮かべながら、  
まるで丸かじりします。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

