

2月 学校給食予定献立表



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。						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や食物繊維を多く含む食品	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21~33g (13%~20%)	たんぱく質27~42g (13%~20%)	脂質14~22g (20~30%)	
1月	【如月】 2月は「如月」とも呼ばれます。寒さから衣服を「さらに着る」時期、ということが語源とされています。2月4日は立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだ続く寒さに負けないよう、しっかり食べて、体調をととのえましょう。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ			626 kcal 24.4 g 22.4 g 2 g	778 kcal 28.7 g 26 g 2.3 g		
2月	おろしそとうふハンバーグ 豚ばらきんぴら にらたまみそ汁	とりにく とうふ ぶたにく	おおば にんじん	だいこん たまねぎ にら にんじん	さとう かたくりこ あぶら たまねぎ かたくりこ	さけ みりん しょうゆ しお ドレッシング						
3火	【2月3日は節分】 季節の変わり目には「鬼」が出るとされてきました。冬から春への「節分」は、鬼(悪いもの)を追い払い、1年の幸福を願う行事です。「いわし」の匂いで鬼を追い出し、体を温める「けんちん汁」で体調をととのえます。魔(鬼)を滅する(退治する)「豆」までの風習もあります。節分が過ぎると暦のうえでは春。春を告げる「梅」で季節も先取りです。	金芽米ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 野菜の梅かつおあえ けんちん汁 節分まめ	牛乳 いわし わかめ 牛乳 たいす		しょうが ほくさい もやし にんじん にんじん	かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ しお さとう あぶら	648 kcal 27.5 g 20 g 1.8 g	798 kcal 32.3 g 22.8 g 2.1 g			
4水	【ミラノ・コルティナオリンピック】 2月6日からイタリアで冬季オリンピックが開催されます!「コトレッタ」は、薄く伸ばした肉に衣をまぶして揚げ焼きしたミラノの名物料理です。「ミネストローネ」は野菜たっぷりのスープのこと。季節、地域によって真材が変わることで、イタリアの家庭料理です。「ステラ」はイタリア語で星のこと。オリンピックでたくさんの「スター」が誕生するのを楽しみですね。	オリンピック給食 ~食べよう!イタリアの料理~	牛乳 チーズ パセリ マカロニ トマト パン						688 kcal 27.5 g 26.7 g 2.5 g	839 kcal 32.9 g 31.2 g 3.3 g		
5木	【立春に春巻き】 2月4日は立春。暦の上では春です。春巻きは、立春の頃に新芽を出す野菜を包んで作ったことが名前の由来です。中国では春の訪れを喜び、幸せを願う縁起物です。まだ寒いですが、少しずつ春を感じられるといいでですね。	麦ごはん 牛乳 米粉の春巻き チンジャオロースー 豆乳たんたんスープ	牛乳 ぶたにく ぶたにく ぶたにく 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キアベツ にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ こめ こめ こめ こめ こめ	むぎ あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	621 kcal 23.6 g 18.6 g 1.7 g	801 kcal 30.3 g 22.1 g 2.1 g			
6金	【冬においしい牛乳】 牛乳は牛の品種、育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。夏は水分が多くなるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味。秋から春先にかけては濃厚な味になります。寒い牛乳の飲み残しが多くなりがちですが、冬ならではの味わいも楽しんでみましょう。	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ パタじゃが キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 あおさ 牛乳 牛乳	ちくわ(すけそうだら、ぐち) にんじん にんじん にんじん	こめ こめ こめ こめ	牛乳 あぶら バター あぶら	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	589 kcal 25.1 g 15.7 g 1.8 g	752 kcal 30.8 g 18.5 g 2.4 g			
9月	【はるか】 はるかは、日向夏から生まれた平成生まれのかんきつです。名前の通り、2月~3月の春の始まりに旬を迎えます。レモンのようで酸っぱそうな見た目ですが、さわやかな酸味と優しい甘みがあります。暦の上では冬から春へ。食材から「春」をお届けします。	ごはん 牛乳 さけの塩焼き だいこんのそぼろ煮 チングンサイのみそ汁 はるか	牛乳 さけ 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	だいこん たまねぎ にんじん にんじん にんじん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも はるか	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	598 kcal 26 g 19.3 g 1.8 g	740 kcal 30.8 g 22.2 g 2.1 g			
10火	【ナン】 ナンは、インドなどで親しまれているパンのことです。小麦粉や水で作った生地をタンドールという窯で焼き上げます。平べったい形が特徴です。ナンをひと口サイズにちぎり、キーマカレーについて食べましょう。	ナン 牛乳 ガーリックチキン いろどりマリネ まめまめキーマカレー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	645 kcal 30.4 g 24.8 g 2.8 g	814 kcal 36.8 g 28.9 g 3.4 g			
12木	【いろどり給食】 おすすめポイント⇒いろどりを考えて、旬の野菜を使いました。みんなの好きなお肉を入れ、五大栄養素を考えつくった給食メニューです。 冬においしいだいこん、ほうれん草、はくさいなどの旬の野菜がたっぷり使われています。いろどりもバッチリで、食べるのが楽しみになるような給食ですね。	◎『いろどり給食』～胆沢第一小6年1組4班の考えた給食～	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	600 kcal 27.2 g 20.5 g 2.2 g	752 kcal 32.6 g 23.9 g 2.6 g			
13金	【メッセージスープ】 アルファベットのマカロニが入ったスープです。自分の名前を探したり、数字を集めたり、楽しみ方いろいろですね。どんなメッセージができるでしょうか。2月14日のバレンタインに合わせ、給食センターからみなさんに給食でハッピーをお届けできますように!	ごはん 牛乳 白豚ハンバーグオニオンソース 根菜のみそマヨサラダ メッセージスープ バレンタイン♥チョコプリン	牛乳 牛乳 ハム みそ 牛乳	牛乳 牛乳 にんじん にんじん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	719 kcal 22.8 g 24.2 g 2 g	888 kcal 27.8 g 28.1 g 2.4 g			
16月	【冬の和食定食】 おすすめポイント⇒季節、いろどり、味付けを考えて給食の献立を立てました。 いろいろな食材を取り入れて考えてくれました。食材の種類が増えることで、自然といろどりや栄養バランスがよくなります。かりほりあえは人気メニュー。みんなの箸が進みそうです。豚汁には根菜がたっぷり入り、体が温まります。冬にぴったりな和食定食ができあがりました。	◎『冬の和食定食』～胆沢第一小6年2組6班の考えた給食～	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	618 kcal 24.9 g 21.7 g 1.9 g	762 kcal 29.2 g 24.8 g 2.2 g			

2月 学校給食予定献立表

奥州市立胆沢学校給食センター
〈給食センターブログ〉
<http://isawas.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	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		
		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や食物繊維を多く含む食品	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21~23g (13%~20%)	たんぱく質27~42g (13%~20%)	
【奥州の郷土料理 はっと】	※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。	17 火	きんめまい 金芽米ごはん 牛乳	牛乳			きんめまい		633 kcal 27.6 g 19 g 1.8 g	784 kcal 32.8 g 21.4 g 2.1 g	
はっとは、奥州市に伝わる郷土料理です。地域によってひつみ、すいとんなどとも呼ばれています。お米が満足に食べられない時代に、お米の代わりとして食べられてきました。小麦粉だけでは白いはっとと、かぼちゃを練りこんだ黄色のはっとの二色を作ります。地域の郷土料理を大切に食べ継いでいきたいですね。	赤魚の塩こうじからあげ	あかうお			かたくりこ	あぶら	しおこうじ				
【あったかマーボーラーメン】	マーボーラーメンは、新潟県で生まれたご当地ラーメンです。雪国で寒いことから、体を温める食べ物として広まっています。給食で使うめんは、県産の小麦粉と奥州市産の米粉でつくっています。めんを袋の上から分けたら、少しずつスープに入れながら食べましょう。	18 水	ひじきのそぼろ炒め	とりにく ひじき	にんじん	こんにゃく しょうが えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
17 火	二色はっと汁	とりにく あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	ごむぎこ でんぶん	こむぎこ でんぶん	しお さけ			
【夢たっぷり給食】	●おすすめポイント→ほくち小学生の好きな食べ物があるので「夢たっぷり」というタイトルにしました。	19 木	マーボーラーメン 牛乳	牛乳		こめこむぎこ	しお		584 kcal 26.4 g 16.7 g 2.2 g	717 kcal 32.1 g 19.5 g 2.5 g	
みんなが好む料理を取り入れながら、バランスを考えてくれました。食べてこそ栄養となります。楽しく食べて栄養がとれるといいですね。食べる人のことを考えた6年生ならではの視点が素敵です。まさに夢たっぷり♪食べるみんなの笑顔が浮かびます。	(中華めん&マーボーラーメンスープ)	ふたにく みぞ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しお	さとう かたくりこ	あぶら	さけ トウバンジアン テンメンジャン トマト かだし				
【市制20周年お祝い♪奥州っ子給食】	●お祝い♪奥州っ子給食	19 木	シュウマイ (2個)	ふたにく とりにく		たまねぎ にんじん にまつな	こむぎこ パン さとう	しお こしよう			
今から20年前の今日、水沢、江刺、前沢、胆沢、衣川の地域が集まり、奥州市が誕生しました。今では、奥州っ子給食を通して、すべての地域の恵みを給食でいただくことができます。今日は「前沢牛」のステーキをはじめ、「ひとめぼれ」のごはん、どれたて「たまご」など奥州の食材がいっぱいです。「はるの輝き」は、おうちにひと足早い春を伝えてくれる旬のなばな。地元の産直さんから届きます。「のり」はおうしゅうたろうのスペシャルデザイン。奥州の魅力を再発見する機会にしましょう。	カラフルピーマンのさっぱりあえ		もやし コーン	さとう	あぶら	しょうゆ しお					
【栄養アップのひみつ】	ヤンニヨムチキンは韓国のフライドチキンで、甘辛いたれを絡めるのが特徴です。給食では、みんなが安心して食べられるように、辛さひかえめでつくります。衣には「高野豆腐」を使いました。たんぱく質や鉄分が豊富な高野豆腐です。粉にしてお肉にまぶすことで、栄養価がパワーアップします！	20 金	フルーツポンチ			こめ	しお		758 kcal 25 g 22.1 g 2.2 g	917 kcal 28 g 24.2 g 2.5 g	
20 金	ひとめぼれごはん モーちゃん飲むヨーグルト		ヨーグルト		こめ	さとう	しお みりん とうがらし				
【チリドッグ】	切れ目の入ったパンに、ウィンナーとチリコンカンをはさんだら、チリドッグのできあがりです♪食べる前にはしっかり手を洗いましょう。チリドッグはアメリカ生まれの料理。チャウダーもアメリカのスープのひとつです。ファストフード店のメニューを、給食ではバランスよく組み合わせます。	20 金	おうしゅうたろうの20周年 記念のり	のり		さとう	しお みりん とうがらし		609 kcal 27.6 g 19.8 g	753 kcal 32.8 g 22.7 g 2.7 g	
20 金	前沢牛ステーキ	Oshu City 20th Anniversary	ぎゅうにく		たまねぎ りんご にんにく	あぶら	しお みりん さけ とうがらし				
【春のみかん でこぽん】	でこぽんは、「清見」と「ほんかん」を掛け合わせて生まれたくだものです。への部分でおでこのような凸(でこ)があることから名付けられました。不知火といふみかんの中、甘味と酸味の基準を満たしたものだけが「でこぽん」と名乗ることができます。疲労回復に役立つビタミンCやクエン酸が豊富です。	24 火	はるの輝きサラダ	まぐろ	なばな にんじん	キャベツ コーン	さとう あぶら	しお コンソメ こしよう			
24 火	奥州たまごのふわふわスープ	たまご とうふ	にんじん こねぎ	はくさい たまねぎ	かたくりこ		しお しお しお しお				
【受験応援給食】	勉強、スポーツ、それぞれの目標に向かってがんばっているすべてのみなさんを、給食で応援です。一つ一つのメニューに願いが込められています。「勝つ」で縁起を担ぎ、「のり」越えられるように願いを込めて、「桜咲く」うれしい報せが聞けますように。未広がり、日本一の富士山は成功のシンボルです。受験生もそうでない人も、すべての人がんばる力になるように応援しています！	25 水	金芽米ごはん 牛乳	牛乳		きんめまい			604 kcal 26.1 g 17.1 g 1.9 g	746 kcal 30.8 g 19.3 g 2.3 g	
25 水	背割りコッペパン 牛乳				パン						
25 水	ロングウィンナー	ふたにく			さとう	しお		699 kcal 30.2 g 29 g 3.3 g	858 kcal 36.1 g 34.9 g 4.1 g		
25 水	チリコンカン	ふたにく だいす	トマト バセリ	にんじん にんにく	じゃがいも						
25 水	豆乳クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん とうゆ	パセリ	にんじん にんにく	たまねぎ はくさい	こむぎこ さとう みずあめ	あぶら	ワイン コンソメ チリハウダー			
26 木	ごはん 牛乳		牛乳		こめ						
26 木	ほっけの香味焼き	ほっけ		にんにく	さとう	しお トウバンジアン		585 kcal 28.2 g 13.8 g 1.9 g	727 kcal 34.6 g 15.6 g 2.3 g		
26 木	すき焼き風煮	ふたにく とうふ	にんじん	はくさい こまち ねぎ	さとう	しお みりん					
26 木	わかめとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ					
26 木	でこぽん				でこぽん						
27 金	【受験応援給食】	じゅけん おうえん きゅうしょく	受験応援給食	牛乳	牛乳	こめ					
27 金	みそかつ	ふたにく だいす		にんにく	パン こむぎこ さとう かたくりこ	しお みりん じょうゆ		645 kcal 23 g 16.3 g 2 g	793 kcal 27.7 g 18.3 g 2.5 g		
27 金	野菜ののりあえ	のり	のり	ダンゲンサイ にんじん	はくさい もやし		めんつゆ				
27 金	桜咲くすまじ汁	かまぼこ (すけそう) とうふ	トマト	にんじん ぶなしめじ ねぎ	でんぶん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	しお みりん じょうゆ				
27 金	富士山ザリーハ				さとう こなめ	あぶら					

※食材の一部に国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

※奥州っ子給食の奥州市食材は、補助をいただいて購入しています

奥州つ子給食

2月のテーマ食材は「牛肉」



奥州市には、前沢牛、江刺牛の銘柄牛があります。これらの牛肉には「証明書」があります。そこには牛が生まれたときからお肉になるまで、だれがどこでどのように育てたのか、細かく書かれています。たくさんの人の手によって大切に育てられてきたことがわかります。

前沢牛の生産者インタビュー。魅力が伝わります。ぜひご覧ください！

方法
【URL】

https://www.youtube.com/watch?v=_F_P3nKzHQwE

