

2月 学校給食予定献立表



	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（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 17歳～650kcal たんぱく質21～33g (13%～20%) 脂質14～22g (20～30%) 塩分2g未満	中学生 17歳～830kcal たんぱく質27～42g (13%～20%) 脂質18～28g (20～30%) 塩分2.5g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	主な調味料		
【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。	2月	ごはん 牛乳 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	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく えだまめ	さとう かたくりこ さとう		さけ みりん しょうゆ しお ドレッシング	626 kcal 24.4 g 22.4 g 2 g	778 kcal 28.7 g 26 g 2.3 g
【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」の匂いで鬼を追いつ出し、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」まきの風習もあります。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。	3火	節分給食 ～2月3日は節分 食べて鬼退治！～ 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	きんめまい いわし かつおぶし けんちん汁 節分まめ	牛乳 牛乳 わかめ にんじん だいず		しょうが はくさい もやし きゅうり うめ りんご だいこん 干し椎茸 しいたけ こんにゃく	かたくりこ さとう さ				

