

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) 太字 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		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		1食41~650kcal たんぱく質19~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1食41~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満
2月2日(金)	【節分給食】 節分の日は、豆まきをして家の中の邪気を追い払うならわしがあります。玄関には、枝の先にいわしの頭を焼いたものを刺して飾る風習があります。こうすると、鬼が家の中に入れなくなると言われているからです。節分にちなんだ『いわし』『大豆』を使ったメニューが登場します。	ごはん 牛乳 鶏肉のピリから焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳				ごめ	ケチャップ しょうゆ トウパンジャン	606 kcal 15.6 % 23.3 % 2.0 g	752 kcal 16.7 % 20.9 % 2.3 g
2月5日(金)	★節分給食★ ~鬼は外!福は内! 節分にまつわる食材を食べて、福を呼び込もう!~	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 五目豆 かのみなり汁 節分豆ミックス	牛乳				ごめ	しょうゆ	696 kcal 17.5 % 26.5 % 2.4 g	855 kcal 14.7 % 24.4 % 2.7 g
2月9日(金)	【南都田小学校6年2組が考えた献立】 2学期の食育授業で考えた献立の中から、佐々木楓華さんが考えた給食です!栄養バランスを考え、料理の色が同じにならないように工夫してくれたそうです。和食でまとまっております。食べやすい組み合わせの献立です。野菜もたくさん使われていて良いですね。	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 根菜の煮物 なめこと白菜のすまし汁 江刺りんご	牛乳				ごめ		629 kcal 14.9 % 25.8 % 1.9 g	780 kcal 14.0 % 23.1 % 2.1 g
2月13日(火)	【かみかみ給食】 毎月1回、実施しているかみかみ給食です。よく噛んで食べると、あごが丈夫になります。食べ過ぎを防ぐ事もできますよ。一口一口、しっかり噛む事を日ごろから意識しましょう。	ごはん 牛乳 シューマイ(2ケずつ) 中華和え ワンタンスープ	牛乳				ごめ		599 kcal 14.8 % 21.6 % 2.1 g	739 kcal 14.1 % 19.2 % 2.4 g
2月13日(火)	★南都田小学校6年2組が考えた献立★ ~彩りも栄養バランスも考えられたメニューです!~	ごはん 牛乳 卵焼き キャベツとピーマンのみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳				ごめ		632 kcal 16.3 % 25.6 % 2.5 g	759 kcal 15.8 % 24.3 % 3.0 g
2月13日(火)	★かみかみ給食★ ~よく噛むと、あごが丈夫になります!~	金芽米ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾ずつ) すき昆布炒め 道産子汁	牛乳				ごめ		625 kcal 16.9 % 28.8 % 2.1 g	776 kcal 16.0 % 26.2 % 2.3 g

給食実施予定	2月	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	26	27	28	29
	胆沢第一小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢愛宕小	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○	○
	衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×

冬でも牛乳を
残さず飲みましょう!



◎1月分使用食品

※使用食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	千葉県	主に体の調子を整える食品	りんご	奥州市
	麦	国内		モーちゃんヨーグルト	奥州市		にんじん	千葉県		いよかん	愛媛県、和歌山県
	もち米	岩手県		チーズ	ニュージーランド他		ごぼう	北上市、青森県		かぼちゃ	岩手県、メキシコ
	うどん	岩手県・奥州市		豚肉	奥州市・岩手県		生しいたけ	奥州市			
	小麦粉	岩手県		鶏肉	一関市		干しいたけ	九州			
	米粉	奥州市		ベーコン	岩手県					冷凍パプリカ	宮城県栗原市
	パン粉	アメリカ		前沢牛	奥州市		レンコン水煮	茨城県		冷凍ズッキーニ	ベトナム
	米粉	奥州市		ミックスビーンズ	国内		キャベツ	愛知県、千葉県			
	カレールー	国内		豆腐	奥州市		こんにゃく	群馬県			
	ホワイトルー	国内		大豆	北海道		ニラ	栃木県			
	ごま	中南米		納豆	奥州市		ピーマン	宮城県			
	はと麦	奥州市		みそ	奥州市		小松菜	茨城県			
	米油	国内		油あげ	奥州市		たまねぎ	北海道			
	ごま油	南アフリカ		うずら卵水煮	国内		しょうが	国内			
	でん粉	北海道		卵	秋田県奥州市・金ヶ崎町		にんにく	青森県			
	緑豆春雨	中国		なると	アメリカ、北海道		しめじ	長野県			
	白玉もち	国内		イカボール	ペルー、チリ		えのきだけ	宮城県			
	里芋	九州		サバ	北大西洋		きゅうり	宮城県、千葉県			
	じゃがいも	北海道		鮭	国産		はくさい	奥州市			
	さつまいも	茨城県		ホッケ	北大西洋		ほうれんそう	奥州市			
	里芋	岩手県		ブリ	ノルウェー		ねぎ	奥州市			
	だんご粉	国内産、タイ		かまぼこ	アメリカ、北海道		もやし	雫石町			
	卵麺	オーストラリア、日本、アメリカ		茎わかめ	三陸		大豆もやし	雫石町			
	さつまいもステーキ	兵庫県、鹿児島県、和歌山県		ちくわ	アメリカ、日本他		冷凍グリーンピース	北海道			
	チョコクレープ	国内		あさり	中国		切り干し大根	九州			
雑穀	岩手県	ひじき	鹿児島県	わらび水煮	岩手県						
		わかめ	三陸	たけのこ水煮	国内						
		煮干し	国内	冷凍いんげん	国内						
		かつお厚削り	高知県								

◎2月分使用予定食品(産地予定)

※使用予定食材の産地をお知らせします。

0.3	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州市	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	だいこん	奥州市	主に体の調子を整える食品	切り干し大根	九州
				ヨーグルト	岩手県		にんじん	千葉県		トマト	岩手県
	もち米	岩手県		豚肉	奥州市・岩手県		ごぼう	北上市、青森県		チンゲン菜	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		鶏肉	岩手県		生しいたけ	奥州市		レンコン	茨城県
	麩	日本		前沢牛	奥州市前沢		干しいたけ	九州		なめこ	宮城県
	ワンタン	日本他		ささみ水煮	国内		ねぎ	奥州市		かぼちゃ	奥州市
	パン粉	アメリカ		チキンハム	国内		きゅうり	宮城県、千葉県		赤ピーマン	宮城県
	じゃがいも	奥州市、北上市、北海道		卵	奥州市、国内		キャベツ	愛知県、千葉県		茶の葉	掛川市
	カレールー	日本		生揚げ	奥州市		こんにゃく	群馬県		冷凍パプリカ	宮城県栗原市
	さつまいも	茨城県		豆腐	奥州市		ニラ	栃木県		冷凍枝豆	北海道
	ごま	中南米		高野豆腐	日本		ピーマン	宮城県		冷凍グリーンピース	ハンガリー
	ゼリー	日本		大豆	北海道		たけのこ水煮	日本		冷凍ホールコーン	北海道
	米油	日本		豆乳	日本		たまねぎ	北海道		冷凍ブロッコリー	国内
	ごま油	南アフリカ		油あげ	奥州市		しょうが	日本		冷凍いんげん	国内
	でん粉	北海道		みそ	奥州市		にんにく	日本			
	緑豆春雨	中国		ミックスビーンズ	国内		しめじ	長野県		いよかん	愛媛県
	冷凍さといも	愛媛県		いわし	国内		えのきだけ	宮城県		りんご	奥州市
				サバ	ノルウェー		きくらげ	ベトナム		レモン果汁	広島県
				赤魚	アメリカ		小松菜	奥州市			
				ししゃも	ノルウェー		白菜	奥州市			
				ちくわ	国外		かぶ	千葉県			
				マグロ	国産		アスパラ菜	奥州市			
				かまぼこ	国内		もやし・豆もやし	雫石町			
				さつまあげ(すり身)	日本		ほうれんそう	奥州市			
				ずき昆布	岩手県		なす	高知県			
		わかめ	三陸								
		煮干し	日本								
		かつお厚削り	日本								