

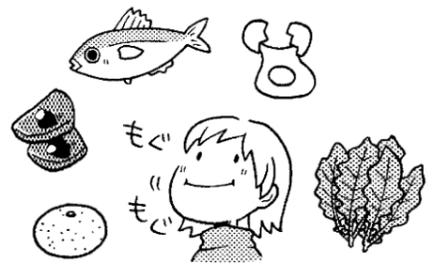
2月 学校給食予定献立表

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日あたり 1741~650kcal	1日あたり 1741~830kcal	
2月3日 【節分給食】 今年の節分は、2月2日ですがみなさんに節分給食を味わってほしいと考え3日に実施しました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福をまねくための風習が『豆まき』です。今日の副菜は、大豆からできたおからを使ったおから炒りです。黒糖福豆にも大豆が使われています。また、主菜に使われているいわしは、節分に魔除けとして玄関先に飾られる『糀いわし』に使われています。節分にちなんだ食材を味わいましょう。	◎節分給食◎ ~鬼は外!福は内! 節分まつわる食材を食べて、福を呼び込もう!~	ごはん 牛乳					こめ				
3(月)	いわしのかば焼き	いわし				しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ	674 kcal 18.0 % 29.0 % 2.0 g	830 kcal 17.5 % 26.8 % 2.2 g
	おから炒り	とりこ おから		にんじん	キャベツ たまねぎ いしけ			あぶら	しょうゆ		
	みぞれ汁	ぶたにく とうふ みぞ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ						
	黒糖福豆	だいず					こくとう こめこ				
4(火)	◎かみかみ給食◎ ~よくかむことで、食べ過ぎを防ぐことができます。あごも丈夫になりますよ!~	金芽米ごはん 牛乳					きんめまい				
	厚焼き玉子	たまご					さとう てんぷん		しょうゆ しお	614 kcal 16.4 % 25.7 % 2.0 g	756 kcal 15.7 % 23.3 % 2.2 g
	ブロッコリーのごま和え		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ		
	じゃがもち汁	とりこ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがもち		しょうゆ しお		
5(水)	米粉コッパン	牛乳					こめコパン				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず			かぼちゃ トマト パジル	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ケチャップ チリパウダー スープストック	637 kcal 15.8 % 31.1 % 3.5 g	765 kcal 15.4 % 29.8 % 3.9 g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ		
	卵のスープ	チキンハム たまご		にんじん	たまねぎ はくさい		パンこ		スープストック しお こしょう		
6(木)	ごはん 牛乳						こめ				
	鶏肉のみそ焼き	とりこ みぞ				しょうが	さとう			620 kcal 17.5 % 26.7 % 2.0 g	771 kcal 17.0 % 24.4 % 2.2 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん		たまねぎ いとごんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ		
	なめこ汁	とうふ みぞ		にんじん		だいこん なめこ ねぎ					
7(金)	胆沢納豆	なっとう							しょうゆ		
	おでん	ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん ごんにゃく				しょうゆ しお	612 kcal 17.1 % 25.4 % 2.5 g	735 kcal 16.2 % 23.1 % 3.0 g
	生揚げとわかめのみそ汁	なまめ みぞ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ						
	江刺りんご					りんご					
10(月)	ごはん 牛乳						こめ				
	カツオカツ	かつお				たまねぎ しょうが	さとう パンこ	あぶら	しょうゆ	667 kcal 15.3 % 26.9 % 1.9 g	858 kcal 14.7 % 25.5 % 2.4 g
	高野豆腐の炒め煮	こうや豆腐 とりこ		にんじん いんげん		ごんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	さつま汁	あぶらあげ みぞ		にんじん		たまねぎ えのきだけ	さつまいも				
12(水)	ごはん 牛乳						こめ				
	肉シューマイ(2個)	ぶたにく とりこ				たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう		しょうゆ	576 kcal 13.7 % 23.0 % 1.6 g	742 kcal 13.0 % 21.0 % 2.2 g
	野菜の中華和え	ちくわ				もやし はくさい きゅうり	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	ワンタンスープ	ぶたにく		にら にんじん		たまねぎ ほししいたけ ねぎ		あぶら	しお こしょう ちゅうかスープ トック しょうゆ		
13(木)	ごはん 牛乳						こめ				
	さばの甘みそがけ	さば みそ				しょうが	さとう てんぷん		しょうゆ	638 kcal 15.1 % 30.9 % 1.7 g	799 kcal 14.6 % 28.7 % 2.0 g
	れんこんと野菜の和風サラダ		ひじき	にんじん チンゲンサイ	れんこん コーン		さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	こしょう しお		
	じゃがいものみそ汁	とうふ みぞ		にんじん		ねぎ	じゃがいも しお				
14(金)	◎奥州っ子給食の日◎ ~今年度最後の奥州っ子給食は、前沢牛をたっぷり使ったハヤシシチューです!~	まぜごはん 牛乳					こめ むぎ				
	ほうれん草オムレツ	たまご			ほうれん草		てんぷん	あぶら		769 kcal 13.0 % 35.0 % 2.5 g	938 kcal 12.5 % 32.9 % 3.0 g
	大根となばなのサラダ			にんじん なばな		だいこん えだまめ		あぶら	す しお こしょう		
	前沢牛のハヤシシチュー	まえさわぎゅう		にんじん グリーンピース		たまねぎ	じゃがいも	あぶら クリーム	ケチャップ ハヤシルワ デミグラスソース		

※長らく物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分に国の『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。

寒い冬を乗り切るための
食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう!



◎1月分使用食品(産地)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、千葉県	レモン果汁	愛媛県
雑穀ミックス	岩手県	豚肉	岩手県	にんじん	茨城県、千葉県	切り干し大根	九州
だんご	日本、タイ	鶏肉	岩手県	ごぼう	奥州市、北上市、青森県	チンゲンサイ	奥州市
パン用小麦粉	岩手県	ベーコン	千葉県、群馬県	アスパラガス	岩手県	レンコン	茨城県
ワンタン	アメリカ、カナダ			干しいたけ	九州		
パン粉	アメリカ	卵	奥州市、日本	ねぎ	奥州市、福島県	冷凍かぼちゃ	青森県
じゃがいも	北海道	豆腐	奥州市	きゅうり	宮城県	冷凍パブリカ	宮城県
さつまいも	茨城県	大豆	北海道	キャベツ	茨城県	冷凍枝豆	北海道
さといも	日本	挽き割り納豆	奥州市	こんにゃく	群馬県	冷凍グリーンピース	アメリカ
カレールウ	日本	みそ	奥州市	ニラ	栃木県	冷凍ホールコーン	ベトナム
ごま	中南米	油あげ	奥州市	ピーマン	鹿児島県	冷凍さやいんげん	北海道
米油	日本	生揚げ	奥州市	たけのこ水煮	徳島県、タイ	冷凍ブロッコリー	エクアドル
ごま油	南アフリカ	高野豆腐	アメリカ	たまねぎ	北海道	いよかん	愛媛県
でん粉	北海道	チーズ	アメリカ、カナダ	しょうが	日本	りんご	奥州市
緑豆春雨	中国	冷凍ミックスビーンズ	国産	にんにく	日本		
ゼリー	日本	サバ	日本	しめじ	長野県		
		たら	アメリカ、ロシア	えのきだけ	宮城県、長野県		
		ちくわ	アメリカ、ベトナム	小松菜	奥州市、茨城県		
		なると	アメリカ	白菜	奥州市		
		芽ひじき	大分県	ほうれんそう	奥州市		
		わかめ(茎わかめのみ)	三陸	なめこ	宮城県		
		ハンバーグ	国産	もやし・豆もやし	雫石町		
				山菜ミックス	岩手県		
		煮干し	日本	冷凍ブロッコリー	九州		
		かつお厚削り	日本				
		のり	国産				

◎2月分使用予定食品(産地予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、千葉県	冷凍むぎ枝豆	北海道
パン用小麦粉	岩手県			にんじん	千葉県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
麩	日本	豚肉	奥州市、岩手県	ごぼう	青森県	冷凍ホールコーン	北海道
マカロニ	カナダ	鶏肉	岩手県、日本	生しいたけ	奥州市	冷凍ブロッコリー	九州
		肉団子	宮城県、鹿児島	干しいたけ	日本	冷凍パブリカ	宮城県
じゃがいも	北海道	ウインナー	千葉県、群馬県他	きくらげ	奥州市	冷凍さやいんげん	北海道
さつまいも	茨城県	ベーコン	千葉県、群馬県他	ねぎ	茨城県	りんご	奥州市
カレールウ	日本	オムレツ	日本	きゅうり	宮城県	いよかん	愛媛県
		卵	奥州市、国内	キャベツ	茨城県		
		豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
ごま	パラグアイ	油あげ	奥州市	にら	栃木県		
米油	日本	生揚げ	奥州市	ピーマン	奥州市		
ごま油	南アフリカ	高野豆腐	アメリカ	たけのこ水煮	徳島県、タイ		
ノンエッグマヨネーズ	国内	おから	奥州市	たまねぎ	北海道		
でん粉	北海道	納豆	奥州市	しょうが	日本		
緑豆春雨	中国	がんもどき	カナダ他	にんにく	日本		
		みそ	奥州市	しめじ	長野県		
		大豆	北海道	えのきだけ	宮城県、長野県		
		冷凍ミックスビーンズ	国産	なめこ	宮城県		
				なばな	奥州市		
		いわし	日本	小松菜	奥州市、一関市		
		さば		白菜	奥州市		
		イカ	ペルー	もやし・豆もやし	雫石町		
		さつま揚げ	タイ、米国	チンゲンサイ	奥州市		
		かまぼこ、なると	ロシア、米国	レンコン	徳島県他		
		ツナ	日本	かぼちゃ	メキシコ		
		芽ひじき	大分県	セロリ	長野県		
		わかめ	三陸				
		角切り昆布	日本				