

予定献立表 (2月)



水沢小学校のブログに給食の献立や給食時間の様子を載せています。右のQRコードからどうぞご覧ください。



奥州市立水沢小学校 令和6年度

日にち	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもとに熱や力になる たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品	からだの調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	1人あたり -650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g 塩分2g未満	ひとくちメモ
3月	全校あり/節分献立	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 梅和え ふのり汁 節分豆	ぎゅうにゅう いわし さとう ごま とうふ ふのり みそ だいす	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう ごま にんじん きゅうり キャベツ うめ にんじん だいこん ねぎ さとう こむぎこ あぶら	671kcal 24.8g 20.6g 2.0g	今年の節分は2月2日でした。ひいらぎの枝にいわしを刺して、玄関や台所に置くといえ、鬼が家に入らないという言い伝えがあります。また、豆まきの「鬼は外」の他に、おにぎりや、びょうき、あわら、うち、あたら、とし、鬼は冬の寒さや病気を表し、「福は内」には新しい年の幸せを願う気持ちがこめられています。
4月	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 大根のそぼろ煮 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ あぶら ふ (小麦粉)	618kcal 16.9g 17.1g 1.9g	かぼちゃはカンボジアという国から伝わりました。かぼちゃという名前は、カンボジアがなまってついたといわれています。かぼちゃの黄色い色素はβカロテンという成分で、体の中に入るとビタミンAに変化します。ビタミンAは皮膚や目、のど、鼻などの粘膜を強くする働きがあるため、カゼの予防に効果があります。
5月	全校あり/6年1組給食	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 納豆和え さつまいも汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう チーズ とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう たまねぎ はくさい だいこん いら にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	684kcal 25.9g 21.1g 2.0g	今日は6年1組4班が家庭科の授業で考えた献立です。おすすめポイントは「奥州市産の旬の食材を使い、栄養バランスも考えた献立」です。旬の食材だけでなく、2月の寒い時期に体を温めるほうれん草やにんじん、たまねぎ、キムチ、みそなどを取り入れてくれましたね。
6月	全校あり	横割り丸パン 牛乳 デミソースハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ウインナー	こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも あぶら にんじん えのきたけ かぶ コーン なげ	660kcal 26.8g 23.1g 2.2g	ジャーマンポテトのジャーマンは「ドイツ人」や「ドイツ風」という意味があり、ジャーマンポテトは、ドイツ風のじゃがいも料理です。じゃがいもや玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩こしょうで味付けをします。おうちでも手軽に作れそうですね。
7月	全校あり/かみかみ給食	金芽米ごはん(自校) 牛乳 チキンカツ かみかみ和え 根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく さきいか(乳) とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま にんじん きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	646kcal 22.4g 18.4g 2.3g	今日はかみかみ献立です。かみかみのあるチキンカツや根菜汁が登場します。根菜汁にはにんじん、大根、ごぼうなどの根菜が入っています。食物繊維が豊富で、かみかみがありますよ。今日もよくかむことを意識し、味わって食べましょう。
10月	全校あり	金芽米ごはん(自校) 牛乳 餃子(2こ) 春雨サラダ クッパスープ	ぎゅうにゅう とりにく はるさめ さとう ごまあぶら ぶたにく たまご	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま にんじん ねぎ いら にんにく	661kcal 23.6g 16.7g 2.3g	みなさん好き好きはありますか？もしかしら先生の中にも好き好きがある人がいるかもしれませんね。自分の健康のために苦手でがんばって食べる人は、自分を大切にできる素晴らしい人です。苦手な食べ物も一口は食べてみましょう。
11日(火)は、建国記念日です。						
12月	全校あり/6年2組給食	ごはん 牛乳 三色そぼろ 海藻サラダ はっと汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ くわかめ ふのり こんぶ とさか とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら さとう こむぎこ	668kcal 25.0g 17.6g 2.4g	今日は6年2組7班が家庭科の授業で考えた献立です。おすすめポイントは「旬の物があり、人気で色どりもよく、ビタミン豊富で体調がよくなるメニュー」です。野菜が豊富だけでなく、郷土料理も取り入れた献立にしてくれましたね。
13月	全校あり	ごはん 牛乳 うまっコリー チキンカレー いよかん	ぎゅうにゅう けずりぶし とりにく	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら いよかん	711kcal 19.5g 18.8g 2.3g	今日のデザートはいよかんです。みかんとオレンジを掛け合わせたもので、皮は厚いですが香りがよくジューシーです。いよかんの産地である愛媛県は昔「伊予の国」と呼ばれていました。そのため、いよかんという名前になったそうです。
14月	全校あり	ミルクコッパン 牛乳 ハートコロッケ さっぱりレモンコールスロー ポトフ	だっしふんにゅう クリーム ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ(卵不使用) さとう じゃがいも	618kcal 22.5g 23.0g 1.9g	一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをしないで食べると、手から病原体が食べ物に付着しそのまま体内に侵入してしまいます。丁寧な手洗いはカゼやインフルエンザの予防にとっても効果的です。水の冷たい時期ですが、手洗いをしっかりしましょう。
17月	全校あり	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め なめたけ和え わかめ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さとう じゃがいも	636kcal 22.9g 18.6g 2.6g	「主食」は、私たちが運動したり、荷物をもったり、体を温めたりするためには エネルギーが必要です。このエネルギーは、おもとに ごはんやパン、麺などの「主食」を食べると体の中につくられます。そのため、エネルギーを作り出すものとなる「主食」を食べないと、体は元気に動いてくれません。

予定献立表 (2月)



奥州市立水沢小学校 令和6年度

日にち	お知らせ	おもとに血や肉や骨を作る たんぱく質・ミネラルの多い食品	おもとに熱や力になる たんぱく質・炭水化物・脂質の多い食品	からだの調子を整える・病気にかりにくくする ビタミン・食物繊維の多い食品	I類 650kcal たんぱく質 21~32g 脂質 14~22g 塩分 2g未満	ひとくちメモ
18 (火)	全校あり 金芽米ごはん (自校) 牛乳 赤魚のみりん醤油焼き 大根の白みそ煮 かみなり汁	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん だいこん こんにゃく いんげん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	623kcal 25.3g 17.9g 1.7g	よくかんで食べていますか？早食いをしている人はいませんか？昔の人と現代人では、一回の食事にかむ回数が3000回以上も違うそうです。よくかんで食べると、ほっぺにある血液ポンプが動くため新鮮な血液が脳へ送られます。また満腹感を感じやすくなるため、食べ過ぎの予防にもなります。
19 (水)	全校あり / 6年3組給食 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ かりぼり和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら ごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ つぼづけ にんじん だいこん ねぎ	657kcal 23.0g 20.2g 2.4g	今日は6年3組7班が家庭科の授業で考えた献立です。おすすめポイントは「みんなにも人気の給食」で、バランス良くしました。汁物には、地場産物の食材も使った献立です。人気のあるメニューだけではなく、噛みごたえもある食材も取り入れてくれましたね。
20 (木)	全校あり うどん 牛乳 みそポテト 切り大根とツナのサラダ あんかけうどんの汁	ぎゅうにゅう みそ ツナ とりにく なんと あぶらあげ	こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	554kcal 19.5g 19.2g 3.7g (汁を全て飲んだ場合)	ほうれん草は、夏にとるものより冬に収穫したもののほうが葉の色が濃くなり、ビタミンCが夏の3倍になります。鉄分やカロテンが多く含まれていて、貧血やかぜを予防したり、肌をきれいにする働きがあります。今日はあんかけうどんに入っていますよ。
21 (金)	全校あり / 奥州っ子給食 金札米ごはん 牛乳 前沢牛とアスパラ菜の炒め物 ごま和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ さとう ごま とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが アスパラ ねぎ にんじん こまつな もやし かぶ しめじ ねぎ	606kcal 23.5g 16.4g 2.0g 	今日は今年度最後の奥州っ子給食です。市から助成金をいただいて実施しています。今日は主菜の前沢牛とアスパラ菜を使った炒め物、和え物のほうれん草、汁物の豆腐、油揚げをいただきます。味わっていただきましょう。
24日(月)は、振替休日です。						
25 (火)	全校あり 金芽米ごはん 牛乳 きんぴら肉団子 (2こ) ゆで野菜のポン酢和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう あぶら ごま	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごジュース ほうれんそう にんじん キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	607kcal 22.3g 14.5g 1.9g	みなさんは、どのような姿勢で食べていますか？机にひじをついたり背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が押されて食べ物の消化も悪くなります。食器を持ち、足は地面につけ、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。
26 (水)	全校あり ごはん 牛乳 さばの甘味噌かけ 千草和え 五目汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ さとう さとう ごま	しょうが にんじん ちんげんさい キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう きのこ	627kcal 24.2g 19.8g 1.6g	千草和えの「千草」は、「いろいろな材料をたくさん取り合わせたもの」という意味です。今日は千草和えには、油揚げ、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、もやしが入っています。油揚げが入ることで味にコクが出ますよ。味わって食べましょう。
27 (木)	全校あり ごはん 牛乳 韓国風たまご焼き 五目きんぴら チンゲン菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら あぶら さとう ごま	にんじん あかピーマン きピーマン ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ちんげんさい えのきたけ ねぎ	638kcal 19.3g 21.0g 2.0g	今日の韓国風たまご焼きは、韓国語でケランマリと言います。ケランは卵、マリは巻くという意味があります。卵は、体を作るたんぱく質はもちろん、ビタミンC以外のすべてのビタミンが含まれています。また、貧血を防ぐ鉄分も多く含まれています。卵はとても栄養がある食べ物なので残さず食べましょう。
28 (金)	全校あり / 誕生日給食 背割りコッパン 牛乳 ロングウィンナー ひじきサラダ コーンスープ オレンジゼリー ピーチゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウィンナー ひじき ベーコン チーズ ぎゅうにゅう さとう さとう	こむぎこ マヨネーズ (卵不使用) ごま じゃがいも さとう さとう	トマト にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ オレンジ・みかん果汁 もも果汁	650kcal 22.0g 28.8g 3.5g	今日は誕生日給食です。2月生まれのみなさん、おめでとうございます。2種類のゼリーから選んでくださいね。今日は背割りコッパンにウィンナーを挟んで食べましょう。ソースは給食室で作ったソースがかけられています。

※本日の食品は奥州市産の予定です。 ※都合上、献立が変更になる場合があります。

◎1月分使用食品

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

主に血や肉や骨を作る食品				主に熱や力になる食品		主に体の調子を整える食品			
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
牛乳	岩手県	赤魚	アラスカ	米	奥州市	にんじん	千葉県	なめこ	宮城県
みそ	奥州市、岩手県	さば	ノルウェー	片栗粉	北海道	キャベツ	千葉県	切干大根	宮崎県
豆腐	奥州市	つみれ	岩手県	小麦粉	岩手県	きゅうり	宮崎県	干しいたけ	日本
油揚げ	奥州市	さんまフライ	三陸	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	ほうれんそう	岩手県
鶏肉	岩手県					ながねぎ	奥州市	たけのこ水煮	日本
豚肉	岩手県					もやし	福島県	コーン	北海道
ベーコン	日本					白菜	茨城県	りんご	岩手県
乾燥わかめ	三陸、韓国					にら	栃木県	みかん	和歌山県
ひじき	韓国					しめじ	新潟県		
金時豆	北海道					なばな	奥州市		
大豆	岩手県					小松菜	岩手県、茨城県		
鶏卵	奥州市					たまねぎ	北海道		
ヨーグルト	岩手県					ごぼう	岩手県		

※食材は当日納品になっておりますので、青果類・魚介類については市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、奥州市のホームページに掲載しています。