

きゅうしょくよていこんだてひょう  
**2月 給食予定献立表**



2026年2月発行  
 奥州市立水沢南小学校  
<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準量(B~9歳) I杯: ~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれません。				
家庭用の小麦粉には、薄力粉、中力粉、強力粉の3種類があります。これは含まれるたんぱく質の量によるもので、強力粉はたんぱく質が多く、パンなどに、薄力粉はたんぱく質が少なくて、ケーキや天ぷらなどに使われます。中力粉はその中間で、うどんなどに使われます。	2(月)	※1、5年生は給食があります。2、3、4、6年生は、お弁当を持ってきてください。					
		ごめこいりうどん			ごむぎこ ごめこ	塩	491 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.1 g
		にくうどんのつゆ	ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ	あぶら	酒 めんつゆ	15.9 g
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら てんぶん	酢 醤油 発酵調味料 醤昆布だし	3.0 g
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきだけ あかしそ	さとう	梅びしお	
節分には、豆をまき、年の数の豆を食べたり、恵方巻を食べたりするのが有名ですが、けんちゃん汁を食べる地域もあります。今日は、手巻き寿司を作って恵方に向いて食べましょう。恵方に向いて物事を行うと「何事も吉」とされることから、江戸時代に大阪の商人などが商売繁盛を願って始めたといわれています。	3(火)	★ 節分給食 ★ 2月3日は「節分」です。2026年の恵方は「南南東(やや南)」です。					
		すめし(いたく) てまきのり	のり		ごめ	すし酢	585 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g
		きりざい	なっとう	だいこんづけ こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	酒 みりん	15.9 g
		ツナマヨ	ツナフレーク	きゃべつ	★マヨネーズ		2.7 g
		けんちんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん こぼう ねぎ	ごまあぶら	煮干だし	
		こくとうふくまめ	だいす		さとう もちごめ てんぶん ごむぎこ あぶら	加味色素 膨張剤	
クリスピーハムは、英語で「パリバリー」「サクサク」「カリカリ」といった、歯切れの良い軽快な食感を表す言葉です。	4(水)	テーブルロール	だっしふんにゅう		ごむぎこ さとう ショートニング クリーム	塩 イースト	658 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.8 g
		クリスピーチキン	とりにく	にんにく しょうが	はくりきこ ★ばんこ ★コーンフレーク あぶら	酒 醤油 塩コショウ カレー粉	23.2 g
		コールスロー		きゃべつ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう	★マヨネーズ オリーブオイル さとう	塩コショウ	2.9 g
		ABCスープ	★ワインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック 塩コショウ	
ミラノ料理は、バターやチーズを使ったコクのある味が特徴です。主食は、米やトマロコシ(ボレンタ)が生です。サフランを使ったリゾットが有名で、牛のすね肉を煮込んだオッソブーコをそで一緒に食べるが定番です。	5(木)	★ ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック応援給食 ★ 2月6日開幕です！！					
		ミラノふうリゾット	チーズ	たまねぎ	ごめ あぶら バター	スープストック サラミ ウィンナー	687 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g
		オッソブーコふうぎゅうにくのにこみ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	あぶら ごむぎこ	塩コショウ スープストック ウィンナー	36.5 g
		ミラノふうミネストローネ	★ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト インゲン にんにく	むぎ じゃがいも オリーブオイル	鶏がらスープ 塩コショウ	2.1 g
		ゆきのポンデードーナツ	たまご せんふんにゅう		ごむぎこ さとう あぶら でんぶん ショートニング	バーキングチーズ - 乳化剤 香料	
6年生の家庭科で栄養バランスの良い献立を考える授業がありました。総食は、栄養だけでなく彩り、味、調理法、旬の食材、予算などをさまざまなことを考えて献立を考えていることを学びました。その内容を生かして、班で給食の献立を考えました。各クラスから1つ選んだ献立が今月の給食に登場します。楽しみにしていてください。	6(金)	ごはん(いたく)			ごめ		602 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1 g
		こおりどうふのあげに	こおりどうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	でんぶん あぶら さとう	醤昆布だし 醤油 みりん	20.5 g
		いそべあえ	のり	なばな もやし にんじん		醤油	1.6 g
		かきたまじる	たまご とうふ わかめ	ねぎ	でんぶん	醤昆布だし 醤油	
6年1組7班は、寒い季節にボラボラ力が温まるキムチ汁を取り入れた献立です。野菜をたっぷり使っています。特に、旬のほうれん草をおひたしにたくさん使っています。ほうれん草は、鉄、カルシウムが豊富で成長期のみなさんにおすすめの食材です。	9(月)	★ 6年1組7班の給食提案メニュー ★ 寒い季節、キムチ汁で体がポカポカ温まります！！					
		むぎごはん(いたく)			ごめ むぎ		632 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2 g
		あげぎょうざ	ふたにく	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	あぶら でんぶん ごむぎこ さとう	醤油 酵母エキス 塩 香辛料	19.4 g
		あおなのおひたし		ほうれんそう はくさい	ごまあぶら	そばつゆ	1.7 g
		キムチじる	ふたにく とうふ みそ	はくさいチムチ だいこん にんじん のぼう にら ねぎ	あぶら こんにゃく	酒 煮干だし	
		ぽんかん		ほんかん			
	10(火)	きんめまいごはん(いたく)			ごめ		600 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3 g
		ちぐさやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ	ごまあぶら さとう	醤油 酒	17.1 g
		ひじきのいために	★さつまあげ ひじき	にんじん インゲン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	1.8 g
		おうしゅうはっじる	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	はっさく(ナンフキラリ)	煮干だし 醤油 みりん 塩	
みかんは、手で皮がむけて、小~中型で袋ごと食べられる柑橘のことをいいます。2月は、「ほんかん」「テコポン」「しらぬい」「甘平(かんぺい)」「はるみ」などのみかんがおいしい季節です。	12(木)	6年生は、バイキング給食です。1~5年生は、お弁当を持ってきてください。					
	13(金)	ごはん(いたく)			ごめ		631 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3 g
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	ワケ グルメ	16.2 g
		こまツナサラダ	ツナフレーク	こまつな きゃべつ コーン	さとう	酢 塩コショウ	1.7 g
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	うんしゅうみかん	みかんゼリー ナタデココ		

※16日(月)以降の献立は、2枚目以降に記載しています。

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのものとなる食品	おもな調味料	基準量(8~9歳) エネルギー:650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 食塩2g未満	
			奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工品には、卵、乳は含まれません。					
麺(心)は、グルテン(小麦たんぱく)に小麦粉を混ぜて焼いた「焼き麺」、もち米を混ぜて蒸した「生麺」、油で揚げた「揚げ麺」の3種類に分けられます。今日のみそ汁に入っている麺は、焼き麺です。	16(月)	むぎごはん(いたく)			ごめ むぎ		542 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g	
		さんしょくそぼろ	たまご とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが	あぶら さとう	醤油 みりん 酒	14.4 g	
		かりぽりあえ	くきわかめ	つぼづけ(だいこん) きやべつ [にんじん] きゅうり	こま	醤油	1.7 g	
		はくさいのみそしる	みそ	はくさい ねぎ	ふ	煮干しだし		
6年3組4班は、おいしく、栄養バランスが整った体が温まる献立を考えてくれました。みなさんが好きなかめごはん、納豆和え、体が温まる野菜たっぷりの豚汁を取り入れています。えびの串カツは、ソースではなくタルタルソースにアレンジしています。おいしいだけでなく、楽しく食べられる献立です。	17(火)	<b>★ 6年3組4班の給食提案メニュー ★ 野菜たっぷりの体が温まるおいしい給食です！！</b>						
		きんめまいわかめごはん(いたく)	わかめ		ごめ さとう	塩	606 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8 g	
		えびのくしカツ ノンエッグタルタルソース	えび		ばんこ あぶら	★ケチャップ	20.3 g	
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん		めんつゆ	2.9 g	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも	煮干しだし 唐辛子		
もち米肉団子は、ひき肉で作った団子のまわりに、もち米をまぶして蒸し上げた中華料理の点心の一種です。中国語では真珠のような見た目から「珍珠丸子(チンシュワンズ)」と名づけられました。	18(水)	はなみかん		ほんかん				
		こめこりりラーメン			ごめ		632 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1 g	
		みそラーメンスープ	みそ	きやべつ もやし たまねぎ [にんじん] こまつな	こま		17.8 g	
		もちごめにくだんご	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	もちごめ でんぶん さとう ごまあぶら	醤油 酒	2.2 g	
6年2組4班は、冬が旬の食材をたくさん使ってています！	19(木)	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅううかくらげ	きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ	さとう ごま	酢		
		ごはん(いたく)			ごめ		592 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8 g	
		たらのしおこうじからあげ	たら		でんぶん あぶら	塩麹	17.0 g	
		ごもくきんぴら		ごぼう にんじん ビーマン しいたけ	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん	1.9 g	
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こまつな		煮干しだし		
今日は全国に誇るおいしい奥州市産食材を豊富に使った奥州っ子給食と、20周年ロゴマークがプリントされた味付のりで20周年をお祝いします。 <b>Oshu City 20th Anniversary</b>	20(金)	デコポン		デコポン				
		<b>★ 市制施行20周年記念 奥州っ子給食 ★ 奥州市は令和8年2月20日に市制施行20周年を迎えます！</b>						
		ごはん(いたく)・あじのり	あじのり		ごめ		685 kcal	
		モーちゃんのむヨーグルト	のむヨーグルト				21.6 g	
		すきやきふうに	ぎゅうにく とうふ	はくさい ごぼう ねぎ	こんにゃく		20.1 g	
		こまつなごまびたし		こまつな もやし にんじん えのきたけ	ごま	めんつゆ	1.5 g	
きりたんぽは、秋田県の郷土料理です。炊いたごはんをつぶして杉の棒に巻きつけて焼き、鍋に入れたり、味噌を塗って焼いたりして食べます。今日は、きりたんぽ鍋風にしました。	24(火)	りんごのケーキ	たまご	りんご レモン	こむぎこ さとう あぶら	膨張剤		
		ごはん(いたく)			ごめ		626 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2 g	
		ちくわのおちゃあげ	★ちくわ	りょくちゃ	こむぎこ でんぶん あぶら		19.0 g	
		ぶたにくとだいこんのために	ぶたにく	だいこん にんじん	ごまあぶら さとう	醤油 みりん	2.0 g	
サラダに入っている青菜は、アスパラ菜、別名オータムボウルとも呼ばれています。アスパラガスに似た風味がある菜花の一種です。野菜キューピットの会から納めていただきました。	25(水)	きりたんぽじる	とりにく	ごぼう まいたけ ねぎ せり	きりたんぽ こんにゃく あぶら	鳥かみブーツ 醤油 酒 みりん		
		こくとうコッペパン	だっしるんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	690 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2 g	
		パリパリウインナー	★ウインナー		★ぎょうざのかわ あぶら		30.2 g	
		イタリアンサラダ		アスパラな きやべつ にんじん [トマト]		★ケチャップ	3.1 g	
26(木)		クラムチャウダー	★ベーコン あさり ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん	じゃがいも なまクリーム あぶら	★朝付け		
		<b>午前授業のため、給食はありません。</b>						
27(金)		<b>午前授業のため、給食はありません。</b>						



スキージャンプ、ノルディック複合、クロスカントリー、スノーボード、スピードスケートに岩手県出身の選手が出場します！！