

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	基準値(8~9歳) 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、乳は含まれてません。					
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、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、お弁当を持ってくるください。						
		こめこいりうどん			こむぎこ こめこ	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	ぶたにく	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 でんぶん	酢 醤油 発酵調味料 塩 鰹昆布だし	3.0 g	
さっぱりうめあえ			デンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかしそ	さとう	梅びしお			
節分には、豆をまき、年 の敵の豆を食べたり、恵 方巻を食べたりするのが 有名ですが、けんちん汁 を食べる地域もありま す。今日は、手巻きすし を作って恵方を向いて食 べましょう。恵方を向い 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 どが鰻魚繁盛を願って始 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		こめ	すし酢	585 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g	
		きりざい	なつとう	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 ごぼう ねぎ	ごまあぶら	煮干しだし				
こくとうふくまめ	だいず		さとう もちこめ でんぶん こむぎこ あぶら	加熱色素 膨張剤				
クリスピーは、英語で「パ リパリ」「サクサク」 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		こむぎこ 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 ★はんこ ★コーンフレーク あぶら	酒 醤油 塩ツナ 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 レモンがじゅう	★マヨネーズ オリーブオイル さとう	塩ツナ	2.9 g	
		ABCスープ	★ウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	スープストック 塩ツナ		
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、 米やトウモロコシ(ポ レンタ)が主です。サフラン を使ったリゾットが有名 で、子牛のすね肉を煮込 んだオッソブコをそえて 一緒に食べるのが定番で 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	こめ あぶら バター	スープストック 卵 ツナ	687 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9 g	
		オッソブ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 こむぎこ	塩ツナ スープストック 卵	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 塩ツナ	2.1 g	
ゆきのボンデードーナツ	たまご ぜんぶんにゅう		こむぎこ さとう あぶら でんぶん ショートニング	バターの粉 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。給 食は、栄養だけでなく、 彩り、味、調理法、旬 の食材、予算などさま 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。 楽しみにしてください。	6 (金)	ごはん(いたく)			こめ		602 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1 g	
		こおりとうふのあげに	こおりとうふ 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	鰹昆布だし 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	鰹昆布だし 醤油		
	6年1組7班は、寒い季 節にポカポカ体が温まる キムチ汁を取り入れた献 立です。野菜をたっぷり 使っていて、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お 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)			こめ 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	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	醤油 酵母はけ 塩 唐辛子	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			ぶたにく とうふ みそ	はくさいキムチ だいこん にんじん ごぼう にら ねぎ	あぶら こんにゃく	酒 煮干しだし		
ぼんかん				ぼんかん				
	10 (火)	きんめまいごはん(いたく)			こめ		600 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3 g	
		ちくさやき	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	
おうしゅうはっとじる	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	はっど(ナンプケツリ)	煮干しだし 醤油 みりん 塩				
12 (木)	6年生は、バイキング給食です。 1~5年生は、お弁当を持ってくるください。							
	13 (金)	ごはん(いたく)			こめ		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	卵 ★加-粉	16.2 g	
		こまつナサラダ	ツナフレーク	こまつな きゃべつ コーン	さとう	酢 塩ツナ	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	基準値(8~9歳) 1日計・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、乳は含まれてません。					
麺(ふ)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)			こめ 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
		かりぼりあえ	くきわかめ	つぼづけ(だいこん) ぎやべつ にんじん きゅうり	ごま	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 が好きなわかめごはん、 納豆和え、体が温まる野菜 たっぷり豚汁を取り 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)	★ 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!!						
		きんめまいわかめごはん(いたく)	わかめ		こめ 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	★外付けソース		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 どうふ 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		
		はなみかん		ほんかん				
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 心の一つです。中国語 では真珠のような見た 目を「珍珠丸子(チン ジュワンズ)」と名づ けられました。	18 (水)	こめこいりラーメン			こめ		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	ぎやべつ もやし たまねぎ にんじん こまつな	ごま			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 でんぷん さとう こまあぶら	醤油 酒		2.2 g
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかくらげ	きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ	さとう ごま	酢		
6年2組4班は、冬が旬の 鰯(たら)、ごぼう、大 根、こまつなを使っ ています。かみゆえの あるごぼうを取り入 れて、かむ力をきた える献立を考え てくれました。こまつ なは、ビタミンA、C が多く、風邪やガ ンなどの病気を 予防します。また、 鉄、カルシウムが 豊富で、貧血や骨 しょう症の予 防に効果があり ます。	19 (木)	★ 6年2組4班の給食提案メニュー ★ 冬が旬の食材をたくさん使っています!!						
		ごはん(いたく)			こめ			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		でんぷん あぶら	塩糖		17.0 g
		ごもくきんぴら		ごぼう にんじん ピーマン ししだい	こんにゃく こまあぶら さとう	醤油 みりん		1.9 g
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく どうふ みそ	だいこん こまつな		煮干しだし		
		デコボン		デコボン				
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 しましょう。 	20 (金)	★ 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!						
		ごはん(いたく)・あじのり	あじのり		こめ			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	ぎゅうにく どうふ	はくさい ごぼう ねぎ	こんにゃく			20.1 g
		こまつなのごまびたし		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
		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		
きりたんぼは、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、きりたんぼ鍋 風にしました。	24 (火)	ごはん(いたく)			こめ		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	りよくちや	こむぎこ でんぷん あぶら			19.0 g
		ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく	だいこん にんじん	こまあぶら さとう	醤油 みりん		2.0 g
		きりたんぼじる	とりにく	ごぼう まいたけ ねぎ せり	きりたんぼこんにゃく あぶら	鷹の爪 醤油 酒 みりん		
サラダに入っている青 菜は、アスパラ菜、別 名オーストラリアとも 呼ばれます。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 ビットの会から納 めていただきました。	25 (水)	こくとうコッペパン	だっしふんにゅう		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		アスパラ菜 ぎやべつ にんじん コーン		★(別添) いちじ		3.1 g
		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	★初付け		
	26 (木)	午前授業のため、給食はありません。						
	27 (金)	午前授業のため、給食はありません。						



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!!