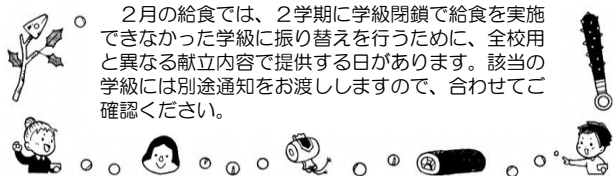




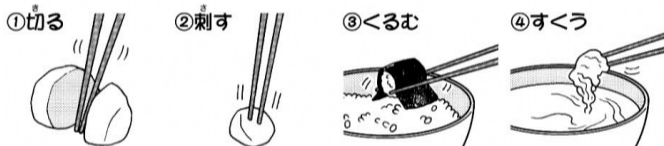
日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値	食育メモ
		あか 血、筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整え、 病気にかりにくくする	き 熱や力になる		1食分 -650kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	
2 (月)	ごはん			<u>こめ</u>			のどや鼻のねんまくをすった り、体の調子を整えたりする はたらき、体のため 働きにビタミンは、体にため ておけないものが多いので、 毎日野菜のおかずを食べるこ とが大切です。
	牛乳	ぎゅうにゅう				563 kcal	
	とんかつ	ぶたにく		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお	15.2 %	
	キャベツの塩こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ こまつな	こま さとう こまあぶら	しょうゆ	25.9 %	
	なめこじる	わかめ とうふ みそ	<u>だいこん</u> なめこ <u>ねぎ</u>			1.7 g	
3 (火)	★ <u>節分給食</u> ★						せつぶん まめ れいりよく 節分にまく豆には霊力がある しん と信じられてきました。災い や病気を鬼に見立てて、それ を追いはらうために豆まきを するようになりました。焼い たいわしの顔をヒヤギの枝 にさして魔除けにする地万も あります。
	青菜ごはん	かつおぶし	あおな	<u>こめ</u> さとう	しお	626 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				16.9 %	
	いわしの梅に	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ しお	26.9 %	
	こんにゃくのピリカラいため	ぶたにく <u>みそ</u>	もやし にら しょうが	こんにゃく あぶら さとう こま	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ	2.6 g	
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ <u>みそ</u>	ごぼう <u>だいこん</u> にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	こんにゃく ごまあぶら			
4 (水)	節分豆（黒糖味）	だいず		さとう こむぎこ くろさとう あぶら			きゅうまいまいにちで ぎゅうにゅう 給食で毎日出る牛乳。寒い時 期に冷たくて飲みにくいと 思ったら、一口ずつゆっくり 口に入れて、かむようにする と飲みやすくなりますよ。
	黒糖コッパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング くろさとう	しお イースト	582 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				14.5 %	
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら	しお ケチャップ トマトピューレ	35.6 %	
	マカロニサラダ		どうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	す こしょう	2.4 g	
5 (木)	かぶのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ <u>こまつな</u>	あぶら	コンソメ しお こ しょう		なばなは「はるの輝」として 今の時期によく出回っていま す。通常の菜の花とは異な り、苦味がなくつぼみからく きの部分までおいしく食べら れます。
	麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		609 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				15.1 %	
	ドライカレー	ぶたにく ぶたしパー だいず	セロリ たまねぎ マッシュルーム グリー ンピース しょうが にんにく トマト	あぶら こむぎこ さとう	カレーミ ソース コンソメ ケチャップ トマトペースト	27.5 %	
	なばなのサラダ	ツナ	<u>なばな</u> キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	す しお	2.1 g	
6 (金)	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	パセリ コンソメ スープ ストック こしょう		かんせんしょう せきぼう 感染症を予防するために一番 簡単で大切なことは、手洗い をきちんとすることです。清 潔なハンカチを毎日持ってく ることも合わせて心がけま しょう。
	ごはん			<u>こめ</u>		578 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				16.9 %	
	とうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう こま	しお しょうゆ	25.1 %	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん	さといも こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ	2.1 g	
9 (月)	はくさいのみそしる	<u>あぶらあげ</u> <u>みそ</u>	にんじん はくさい <u>ねぎ</u>				かみかみ給食の日です。メン チカツのたこや、スープのこ んぶなどはかみこたえのある 食材です。食感の違いを確か めてみましょう。ごはんのよ うにやわらかい料理もよくか んで食べましょう。
	★ <u>かみかみ給食</u> ★						
	麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		576 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				15.5 %	
	かみかみたこメンチ	たら たこ あおさ	キャベツ ペにしょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	しお	26.9 %	
10 (火)	ぶたキムチいため	ぶたにく	たまねぎ エリンギ もやし キムチ(はくさい、だ いこん) にら しょうが にんにく	あぶら さとう こま こまあぶら	しょうゆ	2.0 g	とり肉のあまみそ焼きの味つ けには、はちみつを使いま す。はちみつを料理に使う と、肉をやわらかくしたり、 コクや照りを出す効果あり ます。
	こんぶと寒天のスープ	こんぶ かんてん	ほししいたけ はくさい ねぎ		しお とりがらスープ しょ うゆ こしょう		
	金身米ごはん			<u>こめ</u>		569 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				19.1 %	
	とり肉のあまみそ焼き	とりにく <u>みそ</u>	しょうが	はちみつ		26.6 %	
12 (木)	チンゲンサイのなめたけあえ		もやし <u>チンゲンサイ</u> にんじん なめたけ	さとう	しょうゆ	2.1 g	さばやさんま、いわしなどの 魚に多くふくまれているEPA やDHAという成分は、脳の活 性化や生活習慣病の予防に役 立つといわれています。
	かきたまみそしる	<u>たまご</u> とうふ <u>みそ</u> あぶらあげ	にんじん <u>こまつな</u>	でんぶん			
	ごはん			<u>こめ</u>		610 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				18.4 %	
	さばの立田あげ	さば	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	しょうゆ	27.7 %	
13 (金)	ひじきの五目に	とりにく ちくわ ひじき	にんじん ほししいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ	1.6 g	ピーンスープには、大豆と いんげん豆を使います。いん げん豆にはたくさんの種類の があり、皮の色が赤や白、まだ ら模様のものなどがありま す。和菓子の白あんの材料に なる種類もあります。
	とんじる	ぶたにく とうふ <u>みそ</u>	ごぼう <u>だいこん</u> にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	あぶら			
	ごはん			<u>こめ</u>		643 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				15.1 %	
	ぶた肉のケチャップいため	ぶたにく	たまねぎ にんにく	あぶら さとう でんぶん	しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース しょう ゆ	24.2 %	
13 (金)	コーンサラダ		どうもろこし カリフラワー ブロッコリー レモンかじゅう	さとう あぶら	す しお	2.0 g	ピーンスープには、大豆と いんげん豆を使います。いん げん豆にはたくさんの種類の があり、皮の色が赤や白、まだ ら模様のものなどがありま す。和菓子の白あんの材料に なる種類もあります。
	ピーンスープ	ベーコン いんげんまめ だいず	たまねぎ にんじん こねぎ		コンソメ スープストック しお こしょう		
	チョコプリン	とうにゅう		さとう でんぶん	ココアパウダー		

【お知らせ】

⇒16日～27日の献立は裏面をご覧ください



◆ やってはいけない「はしづがい」はどれ？



<答え> ②刺す  
はしを料理に突き刺して食べるのは  
マナー違反です。ほかはどれも正しい  
使い方です。

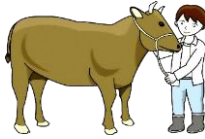
日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値	食育メモ
		あか	みどり	ぎ		1材料 -650kcal たんぱく質13～ 20% 脂質20～30% 塩分2g未満	
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかかりにくくする	熱や力になる			
16 (月)	ごはん			こめ			八宝菜の「八」は、真が8種類と決まっているわけではなく、「多くの」という意味で使われています。五目煮や辛くさず、すりばい料理が他にもありますね。
	牛乳	ぎゅうにゅう				674 kcal	
	春巻き	ぶたにく	にんじん だまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ だいずもやし もやし にんじん	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	しょうゆ しお	14.7 %	
	豆もやしのナムル		ほうれんそう ぜんまい	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す	32.2 %	
17 (火)	八宝菜	ぶたにく いか えび	だまねぎ にんじん だけのこ きくらげ はくさい にら しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	しお しょうゆ とりがらスープ	1.6 g	あぶらぐをつけて煮こんだりょうりしのだに料理を、信田煮といいます。むかし、信田の森というところで住んでいた白キツネの伝説と、油あげがキツネの好物とされたことがこの料理名の由来です。
	金芽米ごはん			こめ		587 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				16.1 %	
	きのこ入り信田に	とりにく あぶらあげ	しいたけ だまねぎ にんじん しめじ	こんにゃく でんぶん パンこ さとう	しょうゆ しお	26.5 %	
	れんこんのカレー風味いため	ぶたにく	にんじん れんこん ビーマン	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ カレーこ	2.4 g	
18 (水)	ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ				パンは、一口ずつちぎって食べるのがよいマナーです。背すじをのぼす、足のうらをしっかりと床につけて座るなどの、よいしせいにも気をつけるといいですね。
	ぼんかん		ぼんかん			608 kcal	
	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	しお イースト	18.9 %	
	牛乳	ぎゅうにゅう				26.2 %	
	とり肉のハニーマスタード焼き	とりにく	にんにく	はちみつ	しょうゆ マスタード	3.3 g	
19 (水)	すきこんぶの洋風いため	すきこんぶ ツナ	たまねぎ にんにく	あぶら	スーパーストック しお こ しょう しょうゆ		だいこんは、葉に近い上のほうが甘みがあり、下のほうが辛みがあるといわれています。また、夏と冬では冬のほうが一般的に辛みが少なくなります。
	コーンスープ	だっしふんにゅう	だまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	コンソメ こしょう パセリ しお	612 kcal	
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		17.8 %	
	牛乳	ぶり		さとう	しょうゆ	30.9 %	
20 (金)	ぶりの照り焼き					2.0 g	今回の奥州っ子給食は、奥州市の市町村合併20周年記念の特別献立です。平成18年2月20日に、水沢市・江刺市・前沢町・胆沢町・衣川村が合併して奥州市になりました。この事業は奥州市の補助をいただいで実施します。
	ぶた肉とキャベツのピリカラに	ぶたにく みそ	にんじん もやし キャベツ さやいんげん しょうが にんにく	こんにゃく あぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ	619 kcal	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ			16.7 %	
	★奥州っ子給食★ 今年は奥州市の市町村合併20周年をむかえます					19.8 %	
	ごはん			こめ		1.9 g	
24 (火)	味付けのり（おうしゅうたろうデザイン）	のり					アンケートではなっとうあえが1位でした。なっとうあえは、野菜のおひたしにひきわりなっとうと細かく切ったチーズを合わせ、めんつゆで味つけをします。ご家庭でもお試しください。
	のむヨーグルト	ヨーグルト		さとう		602 kcal	
	おうしゅうしさんあつや 奥州市産厚焼きたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら	す しょうゆ しお	17.5 %	
	アスパラ菜のごまあえ		アスパラな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	28.1 %	
	前沢牛のすき焼き風に	ぎゅうにく とうふ	はくさい えのきだけ ねぎ	さとう こんにゃく	しょうゆ めんつゆ	2.0 g	
25 (水)	★6年生思い出給食★ 24日から27日は、6年生の思い出給食アンケートで人気のこんだてを取り入れています。						ラーメンもアンケートで人気のメニューでした。みそ味の希望が一番多かったです。ラーメンスープは給食室で調製した味料を合わせた手作りのスープです。
	金芽米ごはん			こめ		607 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				18.5 %	
	とり肉のからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん こめこ あぶら	しょうゆ	23.9 %	
	なっとうあえ	なっとう チーズ	にんじん はくさい こまつな		めんつゆ	3.3 g	
26 (木)	わかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきだけ ねぎ				今日はあんかけチャーハン、レモンソーダゼリーがアンケート上位メニューです。あんかけチャーハンは、チャーハンとスープを別々に提供しますので、お好みでスープにつけながら食べましょう。
	中華めん			こむぎこ	しお	614 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				15.2 %	
	かにたま	たまご かにふうみかまぼこ	グリーンピース	さとう でんぶん あぶら	す しょうゆ しお	25.2 %	
27 (金)	だいこんのポンずあえ	わかめ	だいこん きゅうり	こんにゃく ごまあぶら	ポンずしょうゆ	3.1 g	カレーはアンケート2位のメニューでした。シーフードカレー、キーマカレー、前沢牛カレーなどもあり、それぞれのこだわりのカレーを食べてくれた人が多かったです。
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	とうもろこし もやし にら ねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう ごま	どりがらスープ トウバン ジャン コチジャン しょうゆ		
	あんかけチャーハン	ハム	ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	ちゅうかスープストック し お こしょう		
	（チャーハン・あんかけスープ）	かまぼこ	にんじん えのきだけ えだまめ	でんぶん	ちゅうかスープストック し お こしょう しょうゆ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
27 (金)	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	キャベツ だまねぎ にら にんにく しょうが	あぶら さとう こむぎこ	しょうゆ しお オイスターソース しお とりがらスープ		カレーはアンケート2位のメニューでした。シーフードカレー、キーマカレー、前沢牛カレーなどもあり、それぞれのこだわりのカレーを食べてくれた人が多かったです。
	チンゲンサイの中華いため	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	しお とりがらスープ		
	レモンソーダゼリー		レモンかじゅう りんごかじゅう	さとう			
	麦ごはん			こめ むぎ		647 kcal	
	牛乳	ぎゅうにゅう				12.4 %	
27 (金)	かりぼりあえ	こんぶ	つぼつけ(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん	ごま	しょうゆ	23.0 %	カレーはアンケート2位のメニューでした。シーフードカレー、キーマカレー、前沢牛カレーなどもあり、それぞれのこだわりのカレーを食べてくれた人が多かったです。
	ポークカレー	ぶたにく	セロリ だまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	しお こしょう ケチャップ ソース カレーこ しょうゆ トマトペースト	2.4 g	
	フルーツポンチ		みかん バイナップル もも アロエ いちごかじゅう	さとう			


※物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

おうしゅうしせいさんしゃ  
**奥州市の生産者インタビュー「前沢牛編」**

おうしゅうしおうさんぶつみりよくつたせいさんしゃどうがおうしゅうし  
奥州市の農産物の魅力を伝える、生産者インタビュー動画が奥州市  
YouTubeチャンネルで公開中です。

こんかい はつか とうしゅう こきゅうしよくとうじょう  
今回は20日の奥州っ子給食で登場す  
る「前沢牛」の生産者インタビューを  
しょうかいみぎにじげん  
紹介します。右の二次元コードよりぜ  
ひごらんください。





せいさんしゃ  
生産者インタビュー前沢牛編  
おうしゅうし  
(奥州市YouTubeチャンネルより)

ねんせいおもできゅうしよくがつか  
**<6年生思い出給食 2月24日～27日>**

しょうがっこうそつぎょうねんせい  
小学校卒業をひかえた6年生のみなさんに、これまでに思い出に残っている給食、  
いちどたきゅうしよくひとりこたなかきぼう  
もう一度食べたい給食をアンケートしました。一人3つまで答えた中で、希望の多  
かったこんだてを中心に取り入れて実施します。どうぞお楽しみに！

★アンケートTOP3★

1位: なっとうあえ 2位: カレー 3位: とり肉のからあげ