

2月 こんだてよていひょう



2025年1月30日
 奥州市立真城学校給食センター
<http://shinnjous.blog.fc2.com/>

ブログ

日 目	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	小学生 1人1日・650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をつくる(糖)		主に体の調子をととのえる(脂)		主にエネルギーになる(質)				
		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を多く含む食品	⑤糖化水素を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品			
3月	※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。									
	節分給食 節分は、邪気を払い、無病息災を願う行事だとされています。今年の節分は2月2日です。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎ	むぎ				
		いわしのなんばんづけ	いわし	ビーマン こんにんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	すししょうゆ みりん さけ	とうがらし	690 kcal 28.8 g 30.9 % 2.0 g
		ずきやきふうじ	ぶたにく とうふ	こんにんじん しゆんぎく	ほくさい えのきだけ こんにんやく ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ わらうだし		
		かきたまじる	たまご	こんにんじん	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ しお		
4月	給食当番は、みんなが安全においしく食べられるように、手を洗い、自然に着替え、帽子をかぶり髪が出ないようにします。マスクは口だけでなく、鼻にもしっかり当てましょう。	スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ				
		カップエッグ	たまご							744 kcal 35.4 g 31.6 % 2.4 g
		コールスローサラダ	*ハム	こんにんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグ	しお		
		ミートソース	ぶたにく	こんにんじん トマト	たまねぎ にんにく		あぶら	デミグラスソース ハヤシルーフ あかワイン ソース スープストック しお		
5月	奥州市では、菜の花が生産されており、毎年1月~2月頃がよくとれます。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ				
		とうふハンバーグ わふうあん	たいす ぶたにく とうふ		たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しお みりん さけ しょうゆ		582 kcal 21.7 g 29.1 % 1.9 g
		なばなのマヨネーズあえ		なばな こんにんじん	キャベツ		ノンエッグマヨ	しょうゆ		
		とんじる	ぶたにく とうふ ねぎ	こんにんじん	こんにんやく しょうが だいこん ごぼう ねぎ			さけ		
6月	食べ物は種類によって、含まれている栄養素の種類と量に違いがあります。毎食種類の異なる食品を組み合わせて食べることも、食事のバランスで大切なことです。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		ショーロンポー(2コ)	たいす ぶたにく せらふ			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎ だんぷん みずあめ	あぶら こまあぶら	しお しょうゆ	658 kcal 19.9 g 23.7 % 2.0 g
		ちゅうかさサラダ		ほうれんそう こんにんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	こま	しょうゆ しお す		
		ちゅうかスープ		チンゲンサイ こんにんじん	たまねぎ		こまあぶら	とろろスープ しょうゆ スープストック しお		
		オレンジ			オレンジ					
7月	奥州っ子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		おさかなとやさいのステーキ	たら たいす	かんてん	こんにんじん	とうもろこし えだまめ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しお チキンスープ さけ みりん しょうゆ	638 kcal 21.7 g 28.1 % 2.6 g
		まえさわぎゅうびびんぱどのく	ぎゅうにゅう		ほうれんそう こんにんじん	きりぼしだいこん こんにんやく ちゆし ほくさい たまねぎ りんにく しょうが	さとう	こま こまあぶら	とうがらし しお しょうゆ さけ	
		なばなのみそしる	こまやどうろ ねぎ		なばな こんにんじん	たまねぎ ねぎ				
10月	おやつの中には、砂糖、油、塩が多く使われているものがあります。手作りする、使う砂糖や油の量がよく分かり、取り過ぎないように自分で考えるきっかけになります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		さばのみそに	さば みそ			でんぷん さとう				642 kcal 21.2 g 26.2 % 2.2 g
		かりぼりあえ	こんにんじん	こんにんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう みずあめ	こま	しょうゆ しお す		
		はっとじる		こんにんじん	こぼろ ましたけ だいこん ねぎ	こむぎ		しお しょうゆ		
12月	たんじょう会給食 たんじょう会給食なので、デザートはどちらかを選んで食べましょう。	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だつしゆんにゅう			こむぎ こんこ	ショートニング	イースト		
		チーズチキンおほばまき	とりにく たいす	チーズ	しそのは	パンこ こんこ だんぷん		しお		
		マカロニサラダ		こんにんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	しお		
		カレーふうみスープ		こんにんじん	たまねぎ	じゃがいも		とろろスープ コンソメ カレーこ		709 kcal 25.2 g 32.9 % 3.1 g
		どちらかえらびしょうゆ				さとう こめこ だんぷん	あぶら	ココア カカオ		
13月	ひじきは海草で、鉄やカルシウムなどのミネラルを豊富に含み、食物繊維も多く含まれます。乾燥させると長期保存できるので、保存食としても便利です。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		とりにくのしおこうじゆき	とりにく		ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ		622 kcal 27.9 g 27.3 % 2.0 g
		ひじきのそぼろいため	ぶたにく	ひじき	こんにんじん	しめじ えだまめ こんにんやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
		あさりのみそしる	あさり とうふ		こんにんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ				
14月	奥州っ子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		まえさわぎゅうのビーフカレー	ぎゅうにゅう	こんにんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールフ		773 kcal 25.8 g 35.0 % 2.3 g
		ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	あぶら		
		ハムいりサラダ	*ハム	こんにんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ	しお		
17月	食事の時、よくかんで食べていますか?よく噛むと、食べすぎを防いで肥満を予防したり、消化・吸収を助けたり、虫歯を予防したり、脳の働きを活性化したりするなどの良い働きがあります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	むぎ			
		とりにくのレモンソースかけ	とりにく		レモンかじゅう	こむぎ だんぷん さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ す		669 kcal 24.4 g 29.5 % 2.4 g
		ごぼうサラダ		こんにんじん	ごぼう もやし		こま	す ドレッシング		
		かぶのみそしる	とうふ みそ		かぶのは こんにんじん	かぶ ねぎ				
18月	塩分をとりすぎないようにするポイントです。①薄味になれる。②塩やしょうゆをかけるのは、味をみてからにする。③加工品ばかりの食生活をしない。④オナック菓子控える。⑤糖の汁を全部飲まない。⑥外食は塩分の少ない物を選ぶ。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ				
		ほうれんそうたまごまき	たまご		ほうれんそう	さとう だんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん しお		581 kcal 20.8 g 27.7 % 2.0 g
		しおこうじいため	*ベーコン	こんにんじん ビーマン	しょうが こんにんやく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ		
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ		こんにんじん こまつな	たまねぎ ねぎ				
19月	食事を食べる時は、腹八分目で終わりにしましょう。満腹まで食べたねずみと、腹八分目で食事をしたねずみを比べたら、腹八分目で食事をしたねずみのほうが、長生きをしたという実験結果がでています。	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だつしゆんにゅう			こむぎ こんこ	ショートニング	しお イースト		
		いわしのこうそうグリエ	いわし たいす		パセリ	パンこ	あぶら	しお ハーブ		716 kcal 25.6 g 34.1 % 2.8 g
		フレンチサラダ		こんにんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	す しお		
		コーンスープ	*ベーコン	ぎゅうにゅう	こんにんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		パシャメルルフ ホターシユルフ	
	いちごジャム				いちご	さとう				

★裏面もご覧ください。

◆給食のない日◆

真小・・・6日 姉小・・・10日

◆給食費について◆

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、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。

2月 こんだててよていひょう

日 目	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。					主な調味料	基準値 小学生 1日1~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(糖)		主に体の調子をととのえる(脂)		主にエネルギーになる(質)		
		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を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品		
20 木	*むぎごはん めいごにゅう さばのカレーふうみゆき だいごんのピリからいため けんちんみそしる	ぎゅうにゅう さば ふたにく とうろ みる		にんじん にんじん	だいごん こんにゃく ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら しょうゆ せけ みるいん とうからし	634 kcal 25.4 g 27.8% 1.6 g	
21 金	*えさしきんさつまいごはん めいごにゅう ふたにくのしょうがやき カレーきんぴら ポエムのみそしる いよかん	ぎゅうにゅう ふたにく だいき ぶたにく とうろ みる		にんじん ビーマン ポエム にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく なめこ いよかん	こめ ごまあぶら あぶら しょうゆ せけ みるいん しょうゆ カレーこ	639 kcal 25.0 g 27.9% 1.8 g	
25 火	*きんめまいごはん めいごにゅう さんまオレソジに なばなのごまあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さんま ちくわ ごうやくとうろ みる ゼラチン		にんじん にんじん	オレソジ もやし はくさい キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう みずあめ ごま しょうゆ みるいん しお しょうゆ しお	648 kcal 23.9 g 25.0% 1.8 g	
26 水	せわりコッパン めいごにゅう フランクフルト(トマトケチャップ) ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご たまご たまご かぶ たらこ		にんじん かぶ たらこ	こむぎこ さとう さとう でんぷん じゃがいも とりガラスープ コンソメ	しょうゆ イースト グチャップ しお す ノンエッグマヨ しょうゆ	667 kcal 24.2 g 39.1% 3.5 g	
27 木	*むぎごはん めいごにゅう ぶたにくのレモンソースかけ わふうサラダ だいごんとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいき ツナ とうろ		ほうれんそう にんじん にんじん	ねぎ レモンかしゅう キャベツ だいごん えのきだけ	こめ むぎ さとう しお しょうゆ しらういん しお す しょうゆ しょうゆ しお	634 kcal 26.1 g 29.2% 2.2 g	
28 金	*むぎごはん めいごにゅう とりのからあげ ねぎソース きりぼしだいごんのちゅうかうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とり たまご たまご たまご		にんじん にんじん	しょうが ねぎ きりぼしだいごん もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごまあぶら しょうゆ す しょうゆ す とりガラスープ しょうゆ しょうゆ	702 kcal 23.5 g 29.5% 2.2 g	

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

おすすめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

鍋料理

おがゆ

なぜ、節分に豆をまくの?

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの場合は窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力を象徴」と考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理					
鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこ汁	いとこ煮

年中行事に欠かせない大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考え、そのため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



塩分の取りすぎに注意しましょう

塩はとりすぎると、生活習慣病など病気の原因になります。なるべく塩をひかえるために、どんな食べ方をすればよいでしょう。よいと思う方の言葉に○をつけましょう。

- ① ラーメンやうどんの汁は全部 [飲む ・ 飲まない]。
- ② 塩のかわりに、[ソース ・ レモン汁] をかける。
- ③ 汁物は、具を [多く ・ 少なく] する。
- ④ 煮物や煮魚は、味を [中までしみこませる ・ 表面だけつける] ようにする。

こたえ・・・ ①飲まない ②レモン汁 ③多く ④表面だけつける

◎2月の使用食品(産地)

※使用する予定の食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州	牛乳	岩手県	小松菜	奥州市
麦	日本	チーズ	北海道	春菊	奥州市
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	岩手県	チンゲンサイ	奥州市
じゃがいも	北海道	卵	奥州市、日本	なばな	奥州市
砂糖	日本	豚肉	岩手県	にんじん	千葉県
白絞油	日本	鶏肉	岩手県	ピーマン	宮城県
バター	北海道	ウィンナー	日本	ほうれん草	奥州市
でん粉	北海道	ベーコン	日本	ポエム	奥州市
マカロニ	北海道	豆腐	奥州市	キャベツ	千葉県
		油揚げ	奥州市	きゅうり	宮城県
		みそ	奥州市	ごぼう	青森県
		大豆	岩手県	大根	千葉県
		ます	日本・ノルウェー	玉ねぎ	北海道
		さば	ノルウェー	ねぎ	山形県
				白菜	茨城県
				緑豆もやし	雫石町
				かぶ	栃木県
				えのきだけ	宮城県
				ぶなしめじ	長野県
				なめこ	宮城県
				まいたけ	新潟県
				いよかん	愛媛
				オレンジ	オーストラリア

◎1月使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州	牛乳	岩手県	小松菜	一関市
麦	日本	チーズ	北海道	せり	北上市
パン用小麦粉	岩手県	ヨーグルト	岩手県	チンゲンサイ	奥州市
じゃがいも	北海道	卵	奥州市、日本	にら	栃木県
砂糖	日本	豚肉	岩手県	にんじん	千葉県
白絞油	日本	鶏肉	岩手県	ピーマン	宮城県
バター	北海道	ウィンナー	日本	ほうれん草	奥州市
でん粉	北海道	ベーコン	日本	ポエム	奥州市
マカロニ	北海道	豆腐	奥州市	キャベツ	奥州市
		油揚げ	奥州市	きゅうり	宮城県
		みそ	奥州市	ごぼう	青森県
		大豆	岩手県	だいこん	千葉県
		ます	日本・ノルウェー	ねぎ	山形県
		さば	ノルウェー	はくさい	奥州市
				緑豆もやし	雫石町
				かぶ	栃木県
				玉ねぎ	北海道
				えのきだけ	宮城県
				しいたけ	北上市
				なめこ	宮城県
				まいたけ	新潟県

※食材は当日納入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の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、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。