

奥州市立具城学校給食センター
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

★裏面もご覧ください。

真小・・・5日（1,3,4,5年） 姉小・・・6日

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 こんだてでよていひょう

	日 曜 日	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 13才 4750kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分20g未満	
			主に体をつくる（糖）		主に体の働きを助ける（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エネルギーを多く含む食品	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	⑥脂質を多く含む食品			
			★印がついている加工食品（練り物）、食肉加工食品等には、糖、乳は含まれていません。★印は委託ごはんです。								
<p>いよかんはビタミンC・クエン酸・食物繊維が豊富で、風邪予防・疲労回復・腸内環境の改善に役立つ栄養価の高い果物です。特にビタミンC量が多く、冬の健康維持にぴったりです。</p>	19 木	*むぎごはん ゑゅうにゅう	げゅうにゅう				○め	むぎ			642 kcal 25.4 g 20.3 % 1.6 g
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	
		カレーさんびら	だいず ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう		あぶら ごまあぶら	しょうゆ カレーこ	
		こまつなのみそしる	とうら みそ		こまつな にんじん	だいこん					
		いよかん				いよかん					
<p>奥州市合併20周年記念特別給食（奥州っ子給食） 奥州市は2006年2月20日、水沢市、江刺市、前沢町、組沢町、衣川村の2市2町1村が合併しました。</p> 	20 金	むぎごはん ゑゅうにゅう	げゅうにゅう				○め	むぎ			669 kcal 25.5 g 24.6 % 1.5 g
		さばのみそに	さば みそ					さとう みずあめ でんぶん		みりん しお	
		まえずきげゅうとあつあけのいためもの	げゅうにく みそ なまあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう		あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	
		チンゲンサイのすましじる	とうら		チンゲンサイ にんじん					しょうゆ しお	
		おうしゅうたろう あじつけのり	かつおぶし いりこ	のり こんぶ		しいだけ	さとう			みりん しお とうがらし	
<p>トンカツは高カロリーな一方で、豚肉由来のたんぱく質やビタミンB1などの栄養素をしっかりとれる料理です。脂質が多いソースより、ヒレを選ぶとヘルシーになります。</p>	24 火	*きんめまいごはん ゑゅうにゅう	げゅうにゅう				○め				635 kcal 18.8 g 18.5 % 1.6 g
		トンカツ	ぶたにく だいず				パンこ でんぶん		あぶら	しお	
		だいこんのあつあつに			にんじん	たけのこ だいこん	さとう		あぶら	わふうだし さけ みりん しょうゆ	
		キャベツのみそしる	みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが					
		いちごゼリー				いちご	さとう				
<p>ビーフシチューに使用している牛肉は、前沢産牛肉です。日本屈指の高級黒毛和牛で、細かな霜降り・とろける食感・濃厚な旨味が特徴のブランド牛です。</p>	25 水	しよくパン ゑゅうにゅう	げゅうにゅう だっしんにゅう					こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	696 kcal 30.9 g 28.9 % 2.7 g
		とりにくのカレーマヨやき	とりにく						ノンエッグマヨ	カレーこ	
		かいそうサラダ	かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり	だいこん				ドレッシング す しお	
		ビーフシチュー	げゅうにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マッシュルーム しょうが	じゃがいも		あぶら	デミグラスソース ハヤシルウ ちゅうのうソース	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ				
<p>オレンジはビタミンC・カリウム・食物繊維が豊富で、免疫力アップ・美肌・むくみ改善などに役立つ栄養価の高い果物です。</p>	26 木	*むぎごはん ゑゅうにゅう	げゅうにゅう				○め	むぎ			657 kcal 24.4 g 18.2 % 1.7 g
		ぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にん	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	
		ぶたにくとやさいのオイスターソースいため	ぶたにく		ピーマン	もやし たけのこ しょうが	さとう でんぶん		あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ	
		やさいのちゅうがスープ	ほたて たまこ	にんじん	たまねぎ				しお とりがらスープ しょうゆ スーフストック		
		オレンジ			オレンジ						
<p>いわしは、DHA・EPA・ビタミンD・カルシウムなどを一度にとれる栄養の宝庫で、骨や脳、血管の健康にとっても役立つ青魚です。</p>	27 金	むぎごはん ゑゅうにゅう	げゅうにゅう				○め	むぎ			562 kcal 20.7 g 13.9 % 2.0 g
		いわしうめ	いわし			うめ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん しお		
		とりにくとピーマンのごまいため	とりにく	にんじん ピーマン	キャベツ もやし			ごまあぶら ごま	しお しょうゆ		
		ぐだくさんのみそしる	みそ	にんじん へまつな	だいこん	じゃがいも					

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ（ヤイカ）を玄門に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪知）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

よくかんで食べよう！

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉症

スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスのは、鍋底から流し洗う。

実際に使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限
過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限
おいしく食べることができる期限

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスのは、鍋底から流し洗う。

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流し洗う。