

2月 こんだてよていひょう



2026年1月29日
奥州市立真城学校給食センター
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

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	基準量 小学生 1升 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(肉)	主に体の調子をととのえる(穀)	主にエネルギーになる(糖)	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ビタミンCを多く含む食品	④炭水化物を多く含む食品
※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。								
1	塩はたくさんとりすぎると、健康によくありません。でも、少なすぎても料理をおいしく感じられないかもしれません。これを解決するの実は「だし」のうまみ。だしをしつかりとておおく、少量の塩でもおいしく食べることができます。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			
2月	2月	ポークシュウマイ(2c)	ひだりくどりにく	だまねぎ	パンこさとう こむぎこ	さとう	しお こしょう	628 kcal 23.8 g 15.2 % 1.9 g
3	3月	ちゅうかサラダ	せきれいんとうこ にんじん	もしや きゅうり	はるさめ さとう	こま こまあぶら	しょうゆ しお	573 kcal 23.5 g 14.5 % 2.0 g
4	4月	ごもくちゅうかスープ	とうの	にんじん	たけのこ ねぎ	でんぶん	とりグラスープ しょうゆ ヌードルトック しお	679 kcal 21.5 g 26.6 % 2.6 g
5	5月	フルーツあんにん	とうにゅう		もも あんすりんご	さとう でんじん	しょうゆ	588 kcal 27.1 g 13.4 % 1.9 g
6	6月	部分給食 節分は、邪気を払い、一年の無病息災を願う日です。	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			648 kcal 23.1 g 25.1 % 1.6 g
7	7月	いわしりハンバーグ わふうあん	だいす さかな みそ	にんじん	だまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう じゅがいも	あぶら しお みりん さけ しょうゆ	601 kcal 20.7 g 16.0 % 1.7 g
8	8月	わふうサラダ	ツナ	せきれいんとうこ にんじん	キャベツ	さとう	しお す しょうゆ	691 kcal 34.4 g 21.2 % 1.5 g
9	9月	かきたまじる	たまご	せきれいんとうこ にんじん	たまねぎ	でんぶん	しょうゆ しお	807 kcal 25.2 g 34.4 % 2.0 g
10	10月	せつぶんミックス	だいす	あおさ		もちごめ さとう でんぶん	しょうゆ	577 kcal 20.8 g 17.0 % 2.2 g
11	11月	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	
12	12月	カマンベールチーズコロッケ	だいす たまご	チーズ にゅう			じゅがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら しお
13	13月	マカロニサラダ			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
14	14月	カレーふうみスープ	★ワインナー		にんじん ヒーマン	だまねぎ	じゃがいも マヨネーズ	とりグラスープ コンソメ カレー
15	15月	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ	
16	16月	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			637 kcal 24.8 g 17.5 % 1.7 g
17	17月	とりにくのしおこうじやき	とりにく	にんじん	にんじん	でんぶん	しおこうじ さけ	
18	18月	ひじきのそぼろいため	ひだりく	ひじき	にんじん	しめじ こんにゃく	あぶら しょうゆ みりん	
19	19月	あさりのみそしる	あさり みそ	にんじん	たまねぎ ねぎ			
20	20月	オレンジ				オレンジ		
21	21月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			
22	22月	ふたにくのレモンソース	ふたにく	にんじん	レモンかじゅう	さとう	しお しょうゆ しろワイン	
23	23月	ごママヨネーズあえ		にんじん	キャベツ もやし くわせい		ノンエッグマヨ こま	648 kcal 23.1 g 25.1 % 1.6 g
24	24月	だいこんとえのきのすまじる	とうの	にんじん	だいこん えのきだけ みづば		しょうゆ しお	
25	25月	奥州市の「はっとう」は、小麦粉をこねて薄くのばし、ちぎって蒸る東北の伝統料理です。東北では「すいとん」「ひつみ」「とつてなげ」など地域で呼び名が変わります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ		
26	26月	いわしのみそに	いわし みそ			さとう	しお	601 kcal 20.7 g 16.0 % 1.7 g
27	27月	こんさいのいりに		にんじん	たけのこ こんにゃく れいんこん	さとう	あぶら わふうだし みりん しょうゆ	
28	28月	はっとうじる		にんじん	ごぼう まいうけ だいこん ねぎ	こむぎこ	しお しょうゆ	
29	29月	スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ		
30	30月	カッペエッグ	たまご					691 kcal 34.4 g 21.2 % 1.5 g
31	31月	やさいサラダ		にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		ドレッシング す しお	
32	32月	ミートソース	ふたにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ		デミグラスソース ハヤワルフ アガワイン ソース ヌードルストック	
33	33月	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			
34	34月	まえさわぎゅうのピーフカレー	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ マッシュルーム じゅがいも にんにく	じゅがいも	あぶら カレールワ	807 kcal 25.2 g 34.4 % 2.0 g
35	35月	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう		でんぶん	あぶら	
36	36月	ハムサラダ	★ハム	にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ	しお
37	37月	さんまは、DHA・EPA・良質なたんぱく質・ビタミンA・ビタミンD・鉄などを豊富に含む魚です。特にDHA・EPAは魚の中でもトップクラスです。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ		577 kcal 20.8 g 17.0 % 2.2 g
38	38月	さんましあわせ	さんま			さとう でんじん	しょうゆ みりん しお	
39	39月	かりぽりあえ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり せり	さとう みずあめ	こま しょうゆ しお す	
40	40月	とんじる	にんにく とうふ みそ	にんじん	こんぶ さくら だいこん ねぎ		さけ	
41	41月	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			
42	42月	まえさわぎゅうのピーフカレー	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ マッシュルーム じゅがいも にんにく	じゅがいも	あぶら カレールワ	
43	43月	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう		でんぶん	あぶら	
44	44月	ハムサラダ	★ハム	にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ	しお
45	45月	さんまは、DHA・EPA・良質なたんぱく質・ビタミンA・ビタミンD・鉄などを豊富に含む魚です。特にDHA・EPAは魚の中でもトップクラスです。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ		577 kcal 20.8 g 17.0 % 2.2 g
46	46月	さんましあわせ	さんま			さとう でんじん	しょうゆ みりん しお	
47	47月	かりぽりあえ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり せり	さとう みずあめ	こま しょうゆ しお す	
48	48月	とんじる	にんにく とうふ みそ	にんじん	こんぶ さくら だいこん ねぎ		さけ	
49	49月	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			
50	50月	とりにくのくろすソースかけ	とりにく		にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら くろす しょうゆ さけ	637 kcal 24.8 g 17.5 % 1.7 g
51	51月	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう もやし	こま	す ドレッシング	
52	52月	かぶのみそしる	とうふ みそ	かぶのは にんじん	かぶ ねぎ			
53	53月	きんめまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			571 kcal 20.5 g 17.5 % 1.6 g
54	54月	ほうれんそうたまご	たまご	ほうれんそう		さとう でんじん	す しょうゆ しお	
55	55月	しおこうじいため	★ベーコン	にんじん ピーマン	じゅがいも こんにゃく	じゅがいも	あぶら さけ しおこうじ	
56	56月	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ			
57	57月	たんじょう会 給食	たんじょう会 給食	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリーム たっしゅんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト	783 kcal 27.2 g 34.9 % 2.5 g
58	58月	とりにくのパンこやき	とりにく			さとう パンこ	ノンエッグマヨ しお しろワイン からし	
59	59月	コールスローサラダ	★ハム	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ しお	
60	60月	コーンスープ	★ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも ホワイトル ポタージュ	
61	61月	どちらかえらびましょう♪						
62	62月	チョコプリン						
63	63月	クレープ(チョコ)	とうにゅう	とうにゅう				

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆

真小・・・5日(1.3.4.5年) 姉小・・・6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 こんだてよていひょう

日 (月)	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	基準量 小学生 134g -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(肉)		主に体の調子をととのえる(穀)		主にエネルギーになる(糖)					
		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				
★印がついている水産加工品(練り物)、肉加工食品等には、練、乳は含まれていません。*印は表示ございません。											
19 木	*むぎごはん ざゅうにゅう ひたにくのしょうがやき カレーきんぴら こまつなみそしる いよかん	ぎゅうにゅう ひたにく だいす ひたにく とうふ みそ いよかん			しゅうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	むぎ あぶら ごまあぶら いよかん			642 kcal 25.4 g 20.3 % 1.6 g		
20 金	むぎごはん ざゅうにゅう さばのみそに まえさわぎゅうとあつあげのいためもの チングンサイのすましる おうしゅうたろう あじつけのり	ぎゅうにゅう さば みそ ぎゅうにく みそ まあげ とうふ かつおぶし いりこ		にんじん ピーマン にんじん びんじん	むぎ あぶら さとう さとう	さとう あぶら さとう あぶら	さとう あぶら さとう さとう	みりん しお さけ しょうゆ トウバンジャン しお みりん しお とうがらし	669 kcal 25.5 g 24.6 % 1.5 g		
24 火	*きんめいごはん ざゅうにゅう トンカツ だいこんのあつあつに キャベツのみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう ひたにく だいす にんじん みそ いちこ		にんじん にんじん にんじん	むぎ あぶら さとう さとう				635 kcal 18.8 g 18.5 % 1.6 g		
25 水	しょくパン ざゅうにゅう とりにくのカレーマヨやき かいそうサラダ ピーフシチュー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ぎゅうにく ブルーベリー		にんじん トマト トマト	むぎ あぶら さとう さとう	さとう あぶら さとう あぶら	ショートニング ノンエッグマヨ ドレッシング す しお チミグラソース ハヤシソース らうのソース	しお イースト カレーに ドレッシング す しお チミグラソース ハヤシソース らうのソース	696 kcal 30.9 g 28.9 % 2.7 g		
26 木	*むぎごはん ざゅうにゅう ぎょうざ (2c) ひたにくとやさいのオイスターーソースいため やさいのちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ひたにく ひたにく ひたて たまご オレンジ		にら ピーマン にんじん オレンジ	むぎ でんじん さとう あぶら さとう でんじん あぶら さとう	さとう あぶら さとう あぶら	さとう あぶら さとう あぶら	しゃくゆ しお わふうだし さけ みりん しお しゃくゆ オイスターーソース しお とりがらスープ しゃくゆ	657 kcal 24.4 g 18.2 % 1.7 g		
27 金	むぎごはん ざゅうにゅう いわしゅうめに とりにくとピーマンのごまいため ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ		うめ にんじん ピーマン にんじん こまつな	むぎ さとう でんじん ごまあぶら だいこん	さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	しゃくゆ みりん しお しゃくゆ しゃくゆ しお しゃくゆ	562 kcal 20.7 g 13.9 % 2.0 g		

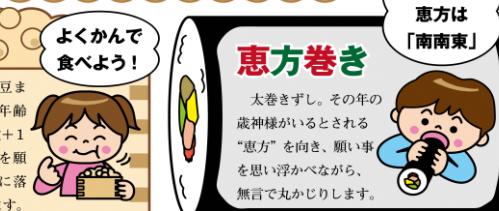
1年の幸福を願う「節分」の行事

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、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(都氣)”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ていた風習が始まりとされています。(※詳説あります)

節分にまつわる食べ物



2026年の
恵方は
「南南東」



太巻きず。その年の
歳神様がいるとされる
“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。

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?



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、うがいをすること、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て、体調を整えることも重要です。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。

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・イガイガたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。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。