

令和3年度

2月給食献立予定表

(中学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 火	麦ごはん	○					米 麦		812 kcal
	すき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐		人参	白菜 ねぎ	砂糖	油	33.2 g
	ひじきと枝豆のさっぱりサラダ			ひじき		枝豆 れんこん とうもろこし			24.0 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			2.7 g
2 水	いろどりごはん	○			人参 広島菜	とうもろこし	米 麦		815 kcal
	いわしの梅煮		いわし			しょうが 梅			32.3 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう ししいたけ	砂糖		18.5 g
	みそけんちん汁		豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ わらび	じゃがいも	ごま油	3.4 g
	節分ミックス (大豆とあられ)		大豆				あられ		
一口メモ	明日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味が含まれています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分があるのですが、春が始まる(立春の)前日に、「これから始まる1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いをこめて、1年に1度、鬼に豆を投げる「豆まき」をするのが習わしとなりました。むかしから、大豆やいわしには災いを追い払う力があると信じられてきました。福は内! 鬼は外! 福は内!								
3 木	アップルパン	○		脱脂粉乳		ドライアップル	強力粉 砂糖		826 kcal
	白菜のクリーム煮		豚肉	牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも	油	33.6 g
	鶏肉のはちみつマスタード焼き		鶏肉				はちみつ		24.6 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	3.7 g
一口メモ	寒い日が続きますが、牛乳もきちんと飲んでいませんか。牛乳には、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨を作るためにぜひ飲んでほしい食品です。給食のない日にもお家で飲むようにしましょう。								
4 金	麦ごはん	○					米 麦		772 kcal
	赤魚の塩こうじ焼き		赤魚						32.2 g
	キャベツの甘酢和え				人参	キャベツ 豆苗 もやし	砂糖	ごま	15.8 g
	豚汁		豚肉 豆腐		人参	大根 ごぼう 白菜 ねぎ		油	2.4 g
はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー				
7 月	麦ごはん	○					米 麦		841 kcal
	鶏肉のねぎ塩ソース		鶏肉			ねぎ		油	40.0 g
	ごまみそあえ		大豆		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	24.2 g
いわしのつみれ汁	いわし 豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが			2.5 g		
一口メモ	ごまは、1粒はとても小さいですがエネルギーのもとになる脂質が多く含まれています。さらに骨や歯を丈夫にするカルシウムも多い食品です。								
8 火	麦ごはん	○					米 麦		851 kcal
	あじの開きフライ・パッパルス		あじ				小麦粉 パン粉	油	32.1 g
	ごぼうサラダ				人参	ごぼう とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	30.8 g
	小松菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	白菜 ねぎ			2.6 g
チーズデザート		チーズデザート(乳)				チーズデザート			
一口メモ	みなさんの歯は、虫歯がなくしっかりとかがみしめることができますか。歯の健康状態と運動能力には関係があり、歯のかみあわせがよい人は、そうでない人に比べて運動能力が高い傾向にあります。それは、さまざまな運動の大事な場面で、歯をくいしばることで力を発揮することができるからです。そのため、スポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。みなさんも、かみごたえのあるものを食べて、かむ力を身につけるようにしましょう。								
9 水	麦ごはん	○					米 麦		811 kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ				パン粉	バター	36.1 g
	納豆あえ		納豆 かつお節	チーズ 青のり	ほうれん草	白菜 もやし			25.1 g
かきたま汁	卵 なんと		人参 みつば	しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		2.7 g		
一口メモ	納豆やチーズなどの発酵食品は、腸内環境を整えて、免疫力を高めるはたらきがあります。給食でも家でも発酵食品を食べて、強い体を作りましょう。ヨーグルトも手軽に食べることができる発酵食品の1つです。								
10 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			強力粉 砂糖		1005 kcal
	とりのからあげ		鶏肉			しょうが	片栗粉	油	39.2 g
	ポテトサラダ				人参	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	38.3 g
	コーンスープ		豚肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし しめじ			3.4 g
	いちごカスタードタルト		いちごカスタードタルト(卵)	いちごカスタードタルト(乳)			いちごカスタードタルト		
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんからのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。1回目は船越小学校6年生のリクエスト給食です。給食で思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエストがあったものをできるだけ取り入れていきたいと思ひます。								
14 月	麦ごはん	○					米 麦		900 kcal
	ハート型ハンバーグ・トマトソース		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		32.6 g
	ポークカレー		豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	24.7 g
ヨーグルトあえ		ヨーグルト			バナナ りんご 桃 洋梨			2.8 g	
一口メモ	今日はバレンタインデー。給食センターから、みなさんに残さず食べてほしいという思いをこめて、ハートのハンバーグをお届けします。しっかり食べてくださいね。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
15 火	麦ごはん	○					米 麦		803 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		人参			ノンエッグマヨネーズ	30.7 g
	わかめサラダ			わかめ	人参	大根 とうもろこし	砂糖	ごま油	21.0 g
	ひつつみ汁		鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぎ しめじ		すいとん粉	2.3 g
一口メモ	ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねてうすく伸ばしたものを手でひつつまんで鍋に入れ、野菜とともにだして煮込む料理です。地域によっては「とってなげ」「つめり」とも呼ばれます。								
16 水	麦ごはん	○					米 麦		786 kcal
	五目厚焼き玉子		卵		人参	ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ			27.5 g
	肉じゃが		豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	18.1 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ			2.4 g
一口メモ	きよみは、みかんと同じ仲間の果物です。みかんと同じ仲間の果物をかんきつ類といいます。世界には数百種類のかんきつ類があり、日本にだけでも83種類のかんきつ類があります。ビタミンCが多く、風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。								
17 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖	マーガリン	841 kcal
	カマンベールチーズコロッケ			チーズ			じゃが芋 小麦粉	油	28.2 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	25.9 g
	ミネストローネ		大豆 豚肉 白いんげん豆		人参 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	3.4 g
一口メモ	わかめなどの海そうには、食物せんいが豊富にふくまれています。食物せんいには、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。								
18 金	麦ごはん	○					米 麦		919 kcal
	サバの塩焼き		さば						40.8 g
	キャベツと小松菜のごまみそ炒め		豚肉 みそ		小松菜 ハブリカ	キャベツ	片栗粉 砂糖	油 ごま	26.7 g
	とりごぼうスープ		鶏肉 豆腐		人参 青梗菜	ごぼう 玉ねぎ えのきだけ		油	2.5 g
一口メモ	青魚である「さば」には、DHA（ドコサヘキサエン酸）という成分が含まれています。DHAは記憶力や集中力を高める効果や、視力を回復させるなどたくさんの効果があります。								
21 月	麦ごはん	○					米 麦		853 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 小麦粉		26.6 g
	ビーフン入野菜炒め		豚肉 卵		人参 ビーマン	キャベツ たけのこ	ビーフン	油	20.7 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		みそ 油揚げ	わかめ		玉ねぎ			2.8 g
一口メモ	日本ではむかしから、「もったいない」という言葉が使われてきました。これは日本ならではの考え方だそうです。食べ物にも「もったいない」を心がけ、残さず食べましょう。								
22 火	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		765 kcal
	鯖のねぎソースがけ		鯖			ねぎ しょうが			33.3 g
	筑前煮		鶏肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん ししいたけ たけのこ	砂糖	油	20.7 g
	白菜ときのこのみそ汁		油揚げ みそ		人参	白菜 えのきだけ ししいたけ			2.7 g
一口メモ	白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。ビタミンCや食物繊維がふくまれています。ビタミンCは水に溶けだしてしまうので、汁ごと食べるみそ汁やなべものにはぴったりの野菜です。								
24 木	食パン・いちごジャム	○					食パン ジャム		787 kcal
	鶏肉のタルタルソース焼き		鶏肉 卵	ヨーグルト チーズ	パセリ	玉ねぎ		ノンエッグマヨネーズ	34.7 g
	リヨネーズポテト		豚肉		パプリカ	玉ねぎ	じゃがいも	バター	23.9 g
	小松菜とあさりのスープ		豆腐 あさり		人参 小松菜	木耳			3.0 g
一口メモ	タルタルソースは、マヨネーズに玉ねぎ、パセリ、ゆで卵などを刻んで混ぜたソースのことです。今日の主菜は、給食センター手作りのタルタルソースを鶏肉にのせて焼きました。								
25 金	麦ごはん	○					米 麦		837 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	春巻きの皮	油	32.1 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま ごま油	28.5 g
	八宝菜		豚肉 えび いか		人参	白菜 玉ねぎ たけのこ 木耳 ねぎ	片栗粉	油	2.6 g
一口メモ	今日の給食のおかずは、すべて「は」からはじまる献立です。他に、「は」から始まる食べ物や料理、みなさんは何を思いかべますか。								
28 金	麦ごはん	○					米 麦		864 kcal
	鯖のみそ煮		鯖 みそ			しょうが			28.3 g
	海藻サラダ			わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	21.8 g
	さつま汁		豚肉 とうふ		白菜 ごぼう ねぎ	人参	さつまいも	油	2.5 g
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんからのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。2回目は豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。給食で思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエストがあったものをできるだけ取り入れていきたいと思ひます。								



1月の給食費の振替日は、**2月25日（金）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費