



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		646 kcal
	すき焼きふう		ぎゅうにく やきどうふ	あぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ	27.4 g
	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		えだまめ れんこん とうもろこし	20.6 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.2 g
2 水	いろいろごはん	○		こめ むぎ	とうもろこし にんじん ひろしまな	654 kcal
	いわしのうめに		いわし		うめ しょうが	27.3 g
	だいずのごもくに		だいず こんぶ	さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	16.5 g
	みそけんちんじる		とうふ みそ	ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう わらび ねぎ	2.7 g
	せつぶんミックス (大豆とあられ)		だいず	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	こむぎこ さとう	りんご	655 kcal
	はくさいのクリームに		ぶたにく 牛乳	じゃがいも あぶら	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	27.0 g
	とりのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		20.8 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ	2.9 g
一口メモ	寒い日が続きますが、牛乳もきちんと飲んでますか。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	むぎごはん	○		こめ むぎ		610 kcal
	あかうおのしおこうじやき		あかうお			26.6 g
	キャベツのあますあえ			ごま さとう	キャベツ にんじん とうみょう もやし	14.0 g
	とんじる		ぶたにく とうふ	あぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	1.9 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
7 月「豊 小なし」	むぎごはん	○		こめ むぎ		656 kcal
	とりにくのねぎしおソース		とりにく	あぶら	ねぎ	30.8 g
	ごまみそあえ		だいず	ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん	20.7 g
	いわしのつみれじる		いわし とうふ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.1 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	むぎごはん	○		こめ むぎ		719 kcal
	あじのひらきフライ・パッパルス		あじ	こむぎこ パンこ あぶら		26.3 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん	27.0 g
	こまつなのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな はくさい にんじん ねぎ	1.8 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	むぎごはん	○		こめ むぎ		633 kcal
	いなだのサクサクやき		いなだ	バター パンこ		28.8 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ かつおぶし あおのり		ほうれんそう はくさい もやし	21.0 g
	かきたまじる		たまご なた	かたくり粉	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ みつば	2.0 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もできる発酵食品の1つです。					
10 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		775 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら		30.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	28.6 g
	コーンスープ		牛乳 豚肉		とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	2.4 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っております。					
14 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		715 kcal
	ハートがたハンバーグ・トマトソース		とりにく ぶたにく	さとう	トマト たまねぎ	25.7 g
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	20.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ もも りんご ようなし	2.1 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	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 火 「豊 小 な し」	むぎごはん	○		こめ むぎ		629 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	25.3 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	だいこん にんじん とうもろこし	17.9 g
	ひつつみじる		とりにく	小麦粉	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	1.8 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、野菜とともにだしで煮込む料理です。地域によっては「とってなげ」「つめり」とも呼ばれます。					
16 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		617 kcal
	ごもくあつやきたまご		たまご		ごぼう にんじん れんこん たけのこ し いたけ	22.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	15.6 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	1.8 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	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるさとう マーガリン		654 kcal
	カマンベールチーズコロケ		チーズ	じゃがいも こむぎこ あぶら		22.8 g
	わかめとツナのサラダ		わかめ ツナ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	21.6 g
	ミネストローネ		だいず ぶたにく しろいんげん まめ	じゃがいも マカロニ オリーブ オイル	たまねぎ にんじん トマト パセリ	2.9 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	むぎごはん	○		こめ むぎ		743 kcal
	さばのしおやき		さば			34.3 g
	キャベツとこまつなのこまみそいため		ぶたにく みそ	かたくりこ あぶら ごま さと う	キャベツ こまつな パプリカ	23.0 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	2.2 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	むぎごはん	○		こめ むぎ		674 kcal
	とりとこんさいのつくね		とりにく	さといも こむぎこ	たまねぎ れんこん ごぼう	21.7 g
	ピーフンいりやさしいため		ぶたにく たまご	ピーフン ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン	17.8 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.2 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	こめ むぎ		629 kcal
	さわらのねぎソース		さわら	あぶら さとう	ねぎ たまねぎ しょうが	27.6 g
	ちくぜんに		とりにく こうやどうふ	あぶら さとう	ごぼう にんじん れんこん たけのこ し いたけ	17.8 g
	はくさいときのこのみそしる		あぶらあげ みそ		はくさい にんじん えのきだけ ししいたけ	2.3 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	しょくパン・いちごジャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		666 kcal
	とりのタルタルソースやき		とりにく たまご ヨーグルト チーズ	ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	たまねぎ パセリ	30.9 g
	リヨネーズポテト		ぶたにく	バター じゃがいも	たまねぎ パプリカ	22.6 g
	こまつなとあさりのスープ		とうふ あさり		にんじん こまつな きくらげ	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	むぎごはん	○		こめ むぎ		720 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら はるまきのかわ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	28.6 g
	はるさめサラダ			はるさめ ごま さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	23.0 g
	はっぼうさい		ぶたにく いか えび	あぶら かたくりこ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	2.1 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 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		694 kcal
	さばのみそに		さば みそ		しょうが	23.6 g
	かいそうサラダ		わかめ しのり	あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	18.8 g
	さつまじる		ぶたにく とうふ みそ	さつまいも あぶら	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	2.1 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っています。					



2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。

