

令和5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月木	食パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		708 kcal
	ポークチャップ		豚肉		青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	31.5 g
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま油	26.2 g
	小松菜ときのこのコンソメスープ		ベーコン		小松菜	しめじ えのきだけ 玉ねぎ	じゃがいも	油	2.9 g
一口メモ	給食に毎日出る牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。お家でも飲むようにしましょう。体質的に牛乳が飲めないという人は、カルシウムが多い食品を意識的にとるようにしましょう。								
2月金	麦ごはん - 味付けのり	○		のり			米 麦		749 kcal
	いわしの開きフライ		いわし			小麦粉	油	26.6 g	
	めかぶあえ			めかぶ	ほうれん草 にんじん	白菜			21.5 g
	みそけんちん汁		豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ わらび	じゃがいも	油	2.3 g
	節分ミックス		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りますが、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！								
5月	麦ごはん	○					米 麦		770 kcal
	えびシュウマイ		えび 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 砂糖		30.5 g
	豚肉のブルコギ風炒め		豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし	砂糖	ごま油	19.1 g
	トック入りわかめスープ		あさり	わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ	トック	ごま油	2.3 g
一口メモ	ブルコギは、甘辛いたれにつけてこんだお肉を野菜と一緒に炒める韓国の定番料理です。韓国では牛肉をつかいますが、給食では豚肉を使って作りました。ごはんがすすむ一品です。								
6月火	麦ごはん	○					米 麦		792 kcal
	さばのみりん干し		さば						38.7 g
	高野豆腐の五目煮		豚肉 高野豆腐		にんじん	えだまめ	じゃがいも 砂糖		25.6 g
	きのこのみぞれ汁		豆腐 みそ		ほうれん草	大根 えのきだけ なめこ しいたけ			2.5 g
一口メモ	煮物に入っている高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。昔の人の保存の知恵が今も伝えられています。たんぱく質や鉄分、カルシウムを豊富にふくんでいます。								
7月水	麦ごはん	○					米 麦		750 kcal
	豚の生姜いため		豚肉			玉ねぎ グリンピース	砂糖		33.8 g
	野菜サラダ		かつお節		にんじん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	19.3 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		2.6 g
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはおつうじをよくしたり、腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。								
8月木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 黒砂糖	マーガリン	889 kcal
	とりのからあげ		鶏肉			しょうが	片栗粉 砂糖	油	38.0 g
	ポテトサラダ				にんじん	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	32.7 g
	卵スープ		卵 ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきだけ	パン粉	油	3.3 g
	レモンソーダゼリー						レモンソーダゼリー		
一口メモ	各学校の最高学年のみなさんにリクエスト給食のアンケートを実施しました。その中で人気のあったメニューを各学校1回実施します。今日は山田小学校6年生のリクエスト給食です。								
9月金	五目ごはん	○	鶏肉		にんじん	ごぼう ししいたけ グリンピース	米 もち米	油	676 kcal
	サバの塩こうじ焼き		さば						33.3 g
	もやしの磯辺あえ			のり	ほうれん草 にんじん	もやし			20.8 g
	めかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ		白菜 えのきだけ ねぎ			3.0 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれている脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて午後の授業にも集中できるようにしましょう。								
13月火	麦ごはん	○					米 麦		749 kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	31.4 g
	豚キムチ炒め		豚肉 みそ		にんじん にら	キムチ たまねぎ もやし	春雨 砂糖	油 ごま	20.4 g
	噛む噛む味噌汁		豆腐 油揚げ みそ	茎わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ わらび			3.1 g
一口メモ	「かむかむみそしる」には、かみごたえのあるこんにゃくや、茎わかめが入っています。いつもより意識してよくかんで味わって食べましょう。よくかんで食べると脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。								
14月水	麦ごはん	○					米 麦		731 kcal
	とりにくのねぎ塩麴だれ		鶏肉			ねぎ レモン果汁	砂糖	ごま油	31.4 g
	なめたけあえ				小松菜 にんじん	白菜 えのきだけ			14.2 g
	だまこ汁		鶏肉		みつば	ごぼう まいだけ ねぎ	だまこもち		1.7 g
一口メモ	秋田県の郷土料理「だまこ汁」を献立に入れました。きりたんぽと同じように、お米をつぶしてまるめて作った「だまこ」が入っています。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

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	
15 木	コッペパン（切り目）	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		810 kcal
	チリビーンズウインナー		ウインナー 大豆		パセリ	玉ねぎ	砂糖	油	31.6 g
	ごぼうとれんこんのサラダ			にんじん	ごぼう れんこん と うもろこし 枝豆		ノンエッグマヨ ネーズ ごま	31.5 g	
	ポトフ		ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ し めじ	じゃがいも		3.3 g	
ー 口 メモ	パンに切り目が入っています。ウインナーやサラダをはさんで食べましょう。ポトフには、野菜がたっぷり入っています。しっかり食べて体の抵抗力を高め、病気やストレスに負けない体を作りましょう。								
16 金	麦ごはん	○					米 麦		750 kcal
	さわらのゆずだれ		さわら みそ		ゆず果汁	砂糖		33.3 g	
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん さやいんげ ん	ごぼう しитаけ	砂糖		18.3 g
	かきたま汁		卵 かまぼこ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		3.2 g	
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼ リー		
ー 口 メモ	煮物に入っている大豆は、山田町産です。大豆は、たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵だけでなく、大豆からもたんぱく質をとるようにしましょう。								
19 月	ごはん	○					米		814 kcal
	ほっけのカレー揚げ		ほっけ			小麦粉 片栗粉	油	34.2 g	
	キャベツとおかかのごまあえ		かつおぶし	にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	26.8 g	
	石狩汁		鮭 豆腐 みそ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ し めじ ねぎ		バター	2.2 g	
ー 口 メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れてきました。今年度最後は、北海道の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物を見てください。								
20 火	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		791 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん		ノンエッグマヨ ネーズ	36.6 g	
	かみかみサラダ		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま ごま油	22.3 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ	にんじん 大根葉	もやし しитаけ	じゃがいも		3.1 g	
	みかんゼリー						みかんゼリー		
ー 口 メモ	「鮭のマヨネーズ焼き」は、鮭にすりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを焼いたものです。鮭にはビタミンDが豊富にふくまれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、骨を丈夫にするはたらきがあります。成長期のおなさんは積極的に食べましょう。								
21 水	麦ごはん	○					米 麦		867 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉		玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	30.1 g	
	納豆あえ		納豆	チーズ 青のり ア カモク	ほうれんそう草 にん じん	白菜 ねぎ		27.8 g	
	豆腐のキムチスープ		豆腐 豚肉 鶏肉		キムチ たけのこ し めじ ねぎ	はるさめ		2.7 g	
	いちごヨーグルト			ヨーグルト					
ー 口 メモ	キムチやヨーグルト、納豆などの発酵食品には、腸内環境を整えて、免疫力を高めるはたらきがあります。給食でも家での食事でも発酵食品を食べて、強い体をつくりましょう。チーズも、手軽に食べることができる発酵食品です。今日は、船越小学校6年生のリクエスト給食です。								
22 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			県産強力粉 砂糖		833 kcal
	オムレツのきのこソース		卵		玉ねぎ マッシュルー ム		油	34.0 g	
	リヨネーズポテト		ベーコン	ピーマン パプリカ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	28.2 g	
	ラビオリスープ			にんじん	玉ねぎ 白菜	ラビオリ 砂糖		4.1 g	
ー 口 メモ	今日のスープは、ラビオリスープです。ラビオリは2枚の Pasta 生地間にひき肉や野菜のみじん切りを入れた、餃子のようなイタリアの食べ物です。								
26 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		988 kcal
	春巻き		鶏肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ も やし たけのこ	小麦粉 砂糖	油	31.4 g	
	春雨サラダ			にんじん	もやし 枝豆 とうも ろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	34.6 g	
	ポークカレー		豚肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	3.1 g	
	お米のムース						お米のムース		
ー 口 メモ	カレーライスばかりでなく、野菜のおかずも食べましょう。1日の食事ですべてほしい野菜の量は360g、1回の食事では120gです。生野菜を向手に山盛り1つ分が目安です。								
27 火	麦ごはん	○					米 麦		799 kcal
	あじのさんが焼き		あじ みそ	にんじん	たまねぎ ごぼう た けのこ	砂糖 片栗粉	油	34.9 g	
	鶏と野菜の甘酢炒め		大豆 鶏肉	にんじん	れんこん しょうが 枝豆	さつまいも 砂糖	油	22.2 g	
	だいこんのみそ汁		油揚げ みそ	にんじん チンゲンサ イ	だいこん しитаけ			2.8 g	
ー 口 メモ	大豆は畑の肉ともいわれるとおり、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が含まれています。家庭での食事でも積極的に取り入れてほしい食材です。								
28 水	もち麦ごはん	○					米 もち麦		742 kcal
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ 豚肉 みそ		パプリカ	にんにく	油	ごま	38.2 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー にんじ ん	白菜			21.4 g	
	鰯汁		鰯 豆腐 みそ	にんじん 春菊	大根 しめじ ねぎ			2.4 g	
ー 口 メモ	たらは、とても大きな胃をもつ、食べることが大すきな魚です。そのため、おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」というようになりました。今日は岩手県沿岸に水揚げされたたらをしるもので味わいましょう。								
29 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		828 kcal
	ポテトと米のささみカツ		鶏肉			米粉 じゃがい も	油	41.1 g	
	かぼちゃサラダ		鶏肉	かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり 枝 豆	ノンエッグマヨ ネーズ	29.6 g		
	ほうれん草と鮭のクリームスープ		鮭 あさり ベーコン	牛乳	ほうれんそう草	玉ねぎ しめじ と うもろこし		3.7 g	
ー 口 メモ	今日のスープには牛乳が入っているのでカルシウムたっぷりです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭、鉄分が多いあさりも入れました。成長期には欠かせない栄養がたっぷりのスープです。あとは運動をして、睡眠もしっかりとて丈夫な骨を作りましょう。								