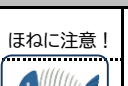
令和7年度

2がつきゅうしょくこんだてよていひょう

（小学校）

山田町立学校給食センター

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
2 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		590 kcal
	とりのゆずみそやき		とりにく　みそ	さとう	ゆずかじゅう	29.6 g
	ツナいりかぼちゃサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり	18.6 g
	ミートボールスープ		ミートボール		はくさい　チンゲンツァイ　たけのこ　しめじ　ねぎ	1.6 g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃに関するクイズです。かぼちゃの生産量第１位の都道府県はどこでしょう？　①茨城県　②沖縄県　③北海道　正解は③北海道です。 日本で生産される４０％以上が北海道産です。かぼちゃには、免疫力を高めるビタミンが豊富にふくまれています。しっかり食べて風邪予防につとめましょう。					
3 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		560 kcal
	いわしのごまみそに		いわし　みそ	ごま		25.9 g
	にこみおでん		さつまあげ　ちくわ　こんぶ		だいこん	13.6 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ　みそ		キャベツ　たまねぎ　にんじん　えのきたけ	2.5 g
	黒糖福豆（こくとうふくまめ）		だいず	黒糖		
一口メモ	今日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味があります。本来は春・夏・秋・冬ど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、不幸やわざわいがない１年になりますように」という願いをこめて、１年に１度、「豆まき」をするようになりました。むかしから、大豆やいわしにはわざわいを追いはらう力があると信じられてきました。					
4 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		561 kcal
	あつやきたまご		たまご	あぶら　さとう		24.0 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく　みそ	あぶら　さとう	キャベツ　もやし　にんじん	17.3 g
	からだあたたまるピリからスープ		ぶたにく　とうふ	ごまあぶら	はくさい　にんじん　ねぎ	1.7 g
一口メモ	今日のスープは、昨年度の野菜たっぷりみそ汁・スープづくりで山田中学校から提出されたレシピです。今年の冬休みのレポートも届いていますので、３月の給食で提供します。おたのしみに！！					
5 木	コッペパン切り目（きめ）入り	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		629 kcal
	チリビーンズウインナー		ウインナー　こうやどうふ	あぶら　さとう	たまねぎ　ピーマン	26.0 g
	ポテトサラダ			じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ　さとう	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　とうもろこし	25.2 g
	もやしのスープ		とりにく　わかめ		もやし　しめじ　にんじん　ねぎ	2.8 g
	らむねゼリー			さとう		
一口メモ	スープに入っているもやしに関するクイズです。もやしは豆を水につけて発芽させますが、色が白いのはなぜでしょう？　①土に植えないから　②光を当てないから　③水でよく洗うから　正解は②です。光を当てずに暗い場所で育てることで白くて長いもやしになります。					
6 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		619 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	パンこ　さとう　あぶら	たまねぎ	20.2 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	23.6 g
	やさいたっぷりみそしる		あぶら　みそ		はくさい　にんじん　なめこ　まいたけ　しめじ	2.0 g
一口メモ	今日のスープは、昨年度の野菜たっぷりみそ汁・スープづくりで豊間根小学校から提出されたレシピです。今年の冬休みのレポートも届いていますので、３月の給食で提供します。おたのしみに！！					
9 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		583 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう	しょうが	27.2 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	20.1 g
	なめこじる		とうふ　あぶらあげ　みそ		なめこ　だいこん　にんじん　ねぎ	1.9 g
一口メモ	寒くなると牛乳が飲みづらくなりますが、毎日牛乳を飲んでいますか。体がぐんぐん大きくなる成長期、骨をつくる材料であるカルシウムはたくさん必要になります。不足しがちな栄養素なので、給食では１日に必要な量の半分をとることを目標にしています。牛乳１本にはたくさんのカルシウムがふくまれているので、給食に毎日出ています。飲まないのは、自分の成長のために、とてももったいないです。アレルギーなどで飲めない人はしょうがありませんが、そうじゃない人は残さず飲みましょう。					
10 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		680 kcal
	はるまき		ぶたにく	こむぎこ　はるさめ　あぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しいたけ	26.7 g
	やさいとささみのあえもの		とりにく	さとう　ごまあぶら	にんじん　きゅうり　もやし	23.6 g
	はっぽうさい		ぶたにく　いか　さつまあげ	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	1.8 g
一口メモ	八宝菜は中国料理のひとつで「五目うま煮」ともいわれます。お肉や魚介、いろいろな野菜を炒め合わせたものです。八宝菜は、８種類の食材ということではなく、「たくさんの」という意味があります。肉と魚介のうまみがからんで、野菜をたっぷり食べられると思います。					
12 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		675 kcal
	フィレオチキン		とりにく	こむぎこ　あぶら		28.2 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		ツナ	マカロニ　あぶら	ブロッコリー　にんじん　たまねぎ　きゅうり	24.8 g
	はくさいのクリームに		ベーコン　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	2.8 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつ	レモンかじゅう	
一口メモ	ブロッコリーのおいしい季節です。おいしいブロッコリーの選び方、知っていますか。ポイントは２つ。１つは、つぼみがすきまなくよくしまっていて、色は濃い緑色のものを選びましょう。もう１つのポイントは茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。食べておいしいのはもちろんのこと、栄養価も高いです！！					
13 金	発芽玄米ごはん	○		こめ　発芽玄米		670 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　グリンピース	20.4 g
	県産牛豚ハンバーグ		ぎゅうにく　ぶたにく	さとう	たまねぎ　トマト	15.1 g
	はるさめサラダ			はるさめ　さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	2.3 g
	レモンソーダゼリー			さとう	レモンかじゅう	
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学６年生、中学３年生のリクエスト給食を各学校１回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日は、山田小学校６年生のリクエスト給食です。					

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
16 月	わかめごはん		わかめ	こめ　むぎ		618 kcal
	さばのみそに	○	さば　豆乳　みそ			25.3 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　とうもろこし　キャベツ	11.5 g
	さつまじる		ぶたにく　みそ	さつまいも	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	2.6 g
	おこめのムース		乳　たまご	さとう　米粉		
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学６年生、中学３年生のリクエスト給食を各学校１回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日は、豊間根小学校６年生のリクエスト給食です。					
17 火 豊小無】	むぎごはん			こめ　むぎ		602 kcal
	さけのマヨネーズやき　ほねに注意！ 	○	さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	29.6 g
	キャベツともやしのいためもの		ぶたにく　みそ	あぶら　さとう	キャベツ　もやし　しめじ　にんじん　ねぎ	21.8 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ　みそ		にんじん　だいこん　しいたけ　だいこんのは	2.0 g
一口メモ	リクエスト給食の一品にはなりませんでしたが、「鮭のマヨネーズ焼き」も人気メニューのひとつです。すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを鮭にのせて焼いています。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、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい魚のひとつです。					
18 水	むぎごはん			こめ　むぎ		598 kcal
	ぎょうざ（2ケ）	○	ぶたにく　とりにく	こむぎこ　さとう　あぶら	キャベツ　たまねぎ　にら	24.5 g
	ぶたキムチいため		ぶたにく　みそ	あぶら　はるさめ　さとう　ごま	はくさいキムチ　にんじん　たまねぎ	14.9 g
	とりごぼうじる		とりにく	あぶら　じゃがいも	ごぼう　えのきだけ　ねぎ	1.8 g
一口メモ	炒め物に入っているキムチに関するクイズです。「キムチ」という名前には、どんな意味があるでしょう？　①辛い　②白菜　③つけもの　正解は③つけものです。 キムチ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。給食でも家でも発酵食品を食べて強い体をつくりましょう。					
19 木	チーズパン		脱脂粉乳　チーズ	こむぎこ　さとう		600 kcal
	ツナマヨオムレツ	○	たまご　ツナ	さとう	たまねぎ	27.8 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	バター　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン	19.3 g
	ラビオリスープ		ぶたにく	ラビオリのかわ	たまねぎ　とうもろこし　にんじん　ブロッコリー	2.4 g
一口メモ	スープに入っているラビオリは、小麦粉を練ったパスタの生地のあいだに、ひき肉やみじん切りにした野菜をはさんだものです。イタリアでよく食べられています。イタリアの味を感じながらいただきましょう。					
20 金	むぎごはん			こめ　むぎ		668 kcal
	アジフライ	○	あじ	こむぎこ　あぶら		27.3 g
	だいずととりにくのにもの		だいず　とりにく	さとう　あぶら	れんこん　にんじん　ねぎ	22.8 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ　みそ	じゃがいも	こまつな　にんじん　ねぎ	1.9 g
一口メモ	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、卵などからだけでなく、大豆からもたんぱく質をとるようにすると、たんぱく質といっしょに食物せんいやビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養を一気にとることができます。					
24 火	むぎごはん			こめ　むぎ		650 kcal
	さばのこうみやき　ほねに注意！	○	さば　みそ	さとう	にんにく　しょうが	30.1 g
	なっとうあえ		なっとう　チーズ　あおのり		ほうれんそう　にんじん　もやし　ねぎ	25.6 g
	とりのみずたき		とりにく　ちくわ　とうふ		にんじん　しいたけ　はくさい　ねぎ	2.2 g
一口メモ	リクエスト給食の一品にはなりませんでしたが、納豆あえも人気メニューのひとつです。納豆とチーズとのり（青のり）を、おこのみの野菜と混ぜればできあがりです。自分オリジナルの納豆あえをおうちで作ってみましょう。					
25 水	さけごはん		さけ	こめ　むぎ		570 kcal
	とりとやさいのやきつくね	○	とりにく	さとう　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　れんこん　ねぎ	25.1 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす　あぶらあげ	さとう	キャベツ　にんじん	15.8 g
	とうふとわかめのみそしる		とうふ　わかめ　みそ		はくさい　ねぎ	2.5 g
一口メモ	魚はその肉の色で「白身魚」「赤身魚」に分けられます。今日のごはんに入っている鮭は、赤身魚と白身魚、どちらに分類されるでしょうか？　答えは白身魚です。 鮭のちぎょ（子ども）は赤くありませんが、エビの仲間のオキアミをえさとして食べるうちに、オキアミの赤い色素「アスタキサンチン」が体にたまり、成長するにつれて、だんだん身が赤くなっていきます。					
26 木	コッペパン		脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		646 kcal
	さわらクリスピー	○	さわら	こむぎこ　あぶら		25.5 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	25.1 g
	ビーフシチュー		ぎゅうにく	じゃがいも　バター	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	2.9 g
一口メモ	シチュークイズです。シチューには主に「ビーフシチュー」と「クリームシチュー」があります。日本で産まれたシチューはどちらでしょう？　①ビーフシチュー　②クリームシチュー　③どちらも　正解は①クリームシチューです。 ビーフシチューはフランスで誕生し、日本に伝わってきました。その後に日本で「給食で栄養がとりやすいように」と牛乳と小麦粉を入れたクリームシチューが誕生して、そのおいしさから家庭用にも広がっていきました。					
27 金	もちむぎごはん			こめ　もちごめ		622 kcal
	あつあげとぶたにくのピリからいため	○	あつあげ　ぶたにく	ごま	ねぎ　パプリカ	31.7 g
	きりぼしだいこんのツナあえ		ツナ	さとう　ごま　ごまあぶら	きりぼしだいこん　にんじん　えだまめ	21.6 g
	たらじる		たら　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　はくさい　しゅんぎく　しめじ　ねぎ	2.1 g
一口メモ	たらは、白身魚で脂肪が少なく、低カロリーでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれるので、丈夫な骨をつくるのに役立ちます。おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言いますが、これはたらがえさをみつけた時にどんどん食べてしまい、おなかがパンパンにふくらんでいるところから「たらふく食べる」という言葉がうまれたそうです。					

※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。

ソイレンジャー参上