

2月分 献立のお知らせ

令和7年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日 曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー(kcal)	
		働く力・熱となる 炭水化物・脂肪 (黄)	血や肉になる タンパク質・カルシウム (赤)	体の調子をととのえる ビタミン (緑)	小学校 (中学年)	中学校
2月	ごはん 牛乳 ちゅうかわかめスープ たまごやきチリソース ピビンバいため	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ グリーンピース にんにく しょうが だいずもやし かんじめほうれんそう ぜんまい たけのこ にんじん にんにく しょうが	559	704
3火	ごはん 牛乳 まよけじる いわしのごまみそに おからのいりに せつぶんまめ	ごはん じゃがいも こんにやく ごま さとう こめこ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず いわし みそ おから ぶたにく だいず	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	593	730
4水	冬季オリンピック おうえん給食 ~イタリア~ コルネット【クロワッサン】 ジョア(プレーン) もちむぎいりコンソメスープ ミラノふうカツレツ はちまんたいさんきのこいりポロネーゼふう 【イタリアふうミートソース】	こむぎこ さとう ショートニング もちむぎ パンこ でんぷん たまごなしマヨネーズ パンこ あぶら スパゲッティ さとう オリーブあぶら	スキムミルク ジョア(プレーン) とうふミートボール とりにく こなチーズ ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ だいこん ぶなしめじ にんじん にんにく パセリ たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	581	743
5木	大更小学校6年1組 リクエストきゅう食 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき かいそうサラダ みかん	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ はるさめ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート みそ とりにく かいそう	たけのこ いら にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん	651	776
6金	ごはん 牛乳 かんじめほうれんそうのみそしる さけのあますあんかけ にくじゃが	ごはん やきふ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ ぶたにく	だいこん かんじめほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	557	674
9月	ごはん 牛乳 みだくさんみそしる とうふハンバーグ かぼちゃのカレーそぼろに	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とうふ とりにく ぶたにく とりにく だいず	はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	643	793
10火	平館小学校6年 リクエストきゅう食 ごはん 牛乳 ひつみじる かれのいほねごとフライ わかめのうめあえ りんごゼリー	ごはん ひつみ(こむぎこ) パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かれい わかめ	だいこん ごぼう にんじん まいたけ しいたけ ねぎ もやし きゅうり れんこん えだまめ にんじん うめ りんごかじゅう	629	778
12木	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる とりにくのてりやき かんじめほうれんそうとツナのごまあえ	ごはん じゃがいも やきふ さとう ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく ツナ かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが かんじめほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん	544	674
13金	柏台小学校5,6年 リクエストきゅう食 ごはん 牛乳 なめこのちゅうかたまごスープ かぼちゃひきにくフライ カリポリあえ ネーブルオレンジ	ごはん じゃがいも でんぷん パンこ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく こんぶ	なめこ えのきたけ いんげん ねぎ かぼちゃ たまねぎ もやし だいこん つぼづけ きゅうり にんじん オレンジ	629	797
16月	ごはん 牛乳 とうにゅうキムチじる ほっけのしおやき だいこんとがんとどきのもの	ごはん ごまあぶら こんにやく こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ ほっけ がんとどき ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ キムチ にんにく しょうが だいこん にんじん いんげん しいたけ ごぼう	556	692
17火	奇木小学校6年 リクエストきゅう食 ごはん 牛乳 かきたまじる とりにくのからあげ なっとうあえ ボンカン	ごはん でんぷん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく なっとう チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし はくさい ほうれんそう にんじん ボンカン	632	782
18水	八まん平給食 ごはん 牛乳 はちまんたいさん ぎゅうとうやさいのゴロゴロビーフシチュー チーズオムレツ はちまんたいさん かんじめほうれんそうとチキンのサラダ	こむぎこ くらざとう さとう ショートニング じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが かんじめほうれんそう カリフラワー キャベツ だいこん にんじん	683	869
19木	ごはん 牛乳 なめこのみそしる とりつくねのわふうごまあんかけ きりぼしだいこんのとうにゅうに	ごはん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ でんぷん こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく ひじき とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	なめこ だいこん ねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ にんじん かんじめほうれんそう しいたけ しょうが	593	738
20金	受験おうえん きゅう食 ごはん 牛乳 こんき(根気)モリモリカレー ギュッとごうかく(合格)いわてぎゅういりメンチカツ ひっしょう(必勝)みとおしれんこんサラダ いよいよかん(予感)!いよいよかんゼリー	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら たまごなしマヨネーズ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう りんご にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー カリフラワー れんこん にんじん とうもろこし いよいよかんかじゅう	841	988
24火	ごはん 牛乳 どさんこじる さばのさいきょうやき ちくぜんに	ごはん じゃがいも さとう さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば みそ とりにく	にんじん たまねぎ だいずもやし とうもろこし しょうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ	601	747
25水	ロングライフコッペパン 牛乳 まめっこスープ カレーロールフライ カラフルサラダ	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら ドレッシング さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく だいず ソーセージ(とりにく、ぶたにく) ぶたにく にゅうせいひん(※1) とりにく	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん まいたけ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり カリフラワー えだまめ にんじん パプリカ	613	744
26木	大更小学校6年2組 リクエストきゅう食 ごはん 牛乳 ワントンスープ ぼうぎょうザ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ プリン	ごはん ワントン こむぎこ パンこ さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふミートボール なんと ぶたにく とりにく くきわかめ とうにゅう	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	620	740
27金	ごはん 牛乳 こまつなのみそしる ひじきいりあつやきたまご いとこんにやくのピリからいため いよかん	ごはん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たまご ひじき ぶたにく	だいこん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ にんじん もやし にんじん エリンギ ピーマン きりぼしだいこん しょうが いよかん	582	701

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

(※1)のにゅうせいひんは、乳または乳製品を主原料とする食品で、乳と卵が含まれます。

<2月の栄養価(平均)>

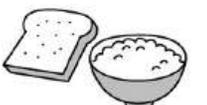
小学校…エネルギー(617kcal)、たんぱく質(24.5g)、脂質(18.8g)、塩分(2.1g)
中学校…エネルギー(759kcal)、たんぱく質(29.4g)、脂質(21.7g)、塩分(2.7g)

朝ごはん、寒さ負けたくない体づくりを!



起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けたくない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。





2月ひとくちメモひょう



令和7年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>いろいろな豆を知ろう!</p> <p>2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う「節分」の行事があります。豆とは、マメ科の植物の種子のことで、多くの種類があり、世界で食べられている豆は、70~80種類もあります。また収穫してそのまま野菜として食べるものや、乾燥させて長く保存して使うもの、さらに調味料などに加工されるものもあります。2月の給食は、いろいろな豆やその加工品などが登場しますので、確かめながら味わってみましょう。</p> <p>★右の写真の豆は、何でしょうか。</p> <p>(答えは ①だいず ②ひよこめ ③えだめ です)</p>				
<p>①</p>  <p>節分の豆まきに使います。豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、さまざまな食品に加工されています。給食に一番多く登場する豆です。</p>	<p>②</p>  <p>くちばしのようなのがつた形が特ちょうです。海外では、煮込み料理やペーストにして食べられています。</p>	<p>③</p>  <p>大豆を未熟な緑色のうちに収穫したもので、野菜として食べられています。さやから豆を出して食べます。</p>		
<p>2</p> <p>ピビンバ いため たまごやき チリソース</p> <p>ごはん ちゅうかわかめ スープ</p>	<p>3</p> <p>せつぶん まめ おからの いりに いわしの ごまみそに</p> <p>ごはん まよけじ</p>	<p>4</p> <p>ほちまんたいさん きのこり ポロニーゼ ふう ミラノふう カツレツ</p> <p>ごはん まもぎいり コンソメ スープ</p>	<p>5</p> <p>みかん かいそう サラダ はるまき</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p>	<p>6</p> <p>にくじゃが さけの あます あんかけ</p> <p>ごはん かんじめ ほうれんそうの みそしる</p>
<p>9</p> <p>かぼちゃの カレー そばろに とうふ ハンバーグ</p> <p>ごはん みだくさん みそしる</p>	<p>10</p> <p>りんご ゼリー わかめの うめあえ かれいの ほねごと フライ</p> <p>ごはん ひつみつじる</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねん ひ 建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>かんじめ ほうれんそうと ツナの ごまあえ とりにくの てりやき</p> <p>ごはん じゃがいも わかめの みそしる</p>	<p>13</p> <p>ネーブル オレンジ カリポリ あえ かぼちゃ ひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこの ちゅうか たまごスープ</p>
<p>16</p> <p>だいこんと がんもどきの にもの ほっけの しおやき</p> <p>ごはん とうにゅう キムチ じる</p>	<p>17</p> <p>ボンカン なっとうあえ とりにくの からあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>18</p> <p>ほちまんたいさん かんじめほうれんそうと チキンのサラダ チーズ オムレツ こくとう コッペパン ほちまんたいさん ぎゅうとやまの ゴロゴロ ピーマンステーキ</p>	<p>19</p> <p>きりぼしだいこんの とうにゅうに とりつねの わふう ごまあんかけ</p> <p>ごはん なめこの みそしる</p>	<p>20</p> <p>いまいかん! いまいかん ゼリー ひつしゅう みとおし れんこんギョウツとごうかく サラダ いわてぎゅうり メンチカツ</p> <p>ごはん こんき モリモリ</p>
<p>23</p> <p>てんのうだんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>ちくぜんに さばの さいきょうやき</p> <p>ごはん どさんこじる</p>	<p>25</p> <p>カラフル サラダ カレー ロール フライ ロングライフ コッペパン まめっこ スープ</p>	<p>26</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうか サラダ ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>27</p> <p>いまいかん いとこんにゃくの ちりから いため ひじきり あつやき たまご</p> <p>ごはん こまつなの みそしる</p>
<p>もやしは、豆が発芽(はつが)した芽(め)を食べる野菜です。「緑豆(りよくとう)」とよばれる緑色の小さい豆が発芽すると「緑豆もやし」、「大豆が発芽すると「大豆もやし」になります。豆の種類(しゅるい)によって、もやしの見た目や食感(しよっかん)にちがひがあります。今日のピビンバのために入っているもやしは「大豆もやし」です。</p> <p>明日は立春(りっしゅん)です。立春の前日の日を「節分(せつぶん)」です。今日のきゅう食は、節分きゅう食です。節分(せつぶん)に豆まきをするのは、おにに見立てたわづらいや病氣(びようき)などをおいはらうためだといわれています。</p> <p>もうすぐ冬季オリンピックが始まります。今日は、イタリアの食文化にふれてみましょう。イタリアでは、クロワッサンのことを「コルネット(Cornetto)」といい、イタリア語で「小さな角(つの)」という意味です。「ミラノ風カツレツ」は、イタリアでは仔牛肉(こうしにく)を使いますが、今日はとりにくを使いました。「ポロニーゼ」は、ポロニー地方が発祥(はつしやう)のミートソースです。八まん平市の食べ物で地元選手(せんしゆ)のかつやくを応援(おうえん)しましょう。</p> <p>今日のきゅう食は大更小学校6年1組のみなさんが考えてくれました。工夫(くふう)したところは、『中(なか)かをメインに組み合わせること、自分たちの好(この)みにしたこと、ビタミンが少し多めになるようにしたこと』です。大更小学校のみなさんにかんしゃをさせていただきますしゅう。</p> <p>みそ知る(しる)に入っている「かんじめほうれん草」は、きびしい寒(さむ)さの中で栽培(さいばい)されます。きさがよこに広がってそだち、葉(は)に厚(あつ)みがあり、葉(は)の表面(めん)がちぢり多(おほ)くなるようにしています。ふつうのほうれん草より、あまみがあり栄養(えいよう)もほうふです。</p> <p>和食(わしよく)は、洋食(やうしよく)などにくらべて油(あぶら)の使用(しよう)が少ないものが多いですが、大豆(だいず)から作(つく)られる「あぶらあげ」を加(くわ)えたり、「みそ」を使うことで「コク」が出(で)ます。また、みそ汁(しる)に入れる実(み)によって、いろいろな味わひがあります。みなさんは、どんなみそ汁(しる)がすきですか。</p> <p>今日のきゅう食は平館小学校6年生のみなさんが考えてくれました。工夫(くふう)したところは、『和食(わしよく)にそろえたこと、色(いろ)したに気(き)をつけたこと、主菜(しゆさい)をフライにしたから、副菜(ふくさい)をさっぱりしたものにしたこと』です。平館小学校のみなさんにかんしゃをさせていただきますしゅう。</p> <p>今日は今年度最後の八まん平(はちまんへい)きゅう食の日(ひ)です。八まん平市の「牛(う)にく、マッシュルーム、かぼちゃ」を使ったビーフシチューと、寒い冬(ふゆ)に貯蔵(ちよざう)されてあまくなったキャベツをつかったサラダです。味わっていただきますしゅう!</p> <p>クイズです。大豆(だいず)をすりつぶし、しぼってできるものが豆乳(とうり)ですが、しぼった後ののこりを何(なに)と申(まを)すでしょうか。①とうふ ②ゆば ③おから せいかいは、③おから です。ゆばは、豆乳(とうり)を加(くわ)えて煮(に)してできる表面(めん)のうすいまくで、とうふは、豆乳(とうり)を「にがり」などのきょうごさいを使って固(かた)めたものです。</p> <p>今日は受験(じゅけん)応援(おうえん)きゅう食(じき)です。メンチカツの「カツ」は、自分自身の不安(ふあん)に「勝(か)つ」、そして試験(しけん)に「勝(か)つ」というエールがこめられています。八まん平のきびしい寒(さむ)さにたえて育(そだ)つ根菜(こんさい)のよう、「根菜(こんさい)」が強く最後まで取り組(くみ)んで、合格(ごうかく)を「ギョウツ」とつかみ取(と)ってくださいな。地元(じよん)の豊かな食(じき)材(ざい)から力(ちから)をもって、自信(じゆん)を持って受験(じゅけん)のそめよう、きゅう食(じき)とおして応援(おうえん)しています。</p> <p>みそは、むした大豆(だいず)をつぶし(こうじ)と塩(しほ)を加(くわ)えて発酵(はつこう)し、熟成(じよくせい)させて作る日本の伝統(でんとう)的(てき)でんとうときな食品(じふひん)です。大豆(だいず)は「畑(はたけ)の肉(にく)」としてよばれるくらいたんぱく質(たんぱくしつ)がほうふです。野(の)さいやとうふなどの実(み)を入(い)れたみそ汁(しる)とごはんは、おたがいが不足(ふそく)しがちな栄養(えいよう)をおきなうとてよい組(くみ)み合わせです。</p> <p>クイズです。「カラフルサラダ」には、いろいろな色の野菜(やさい)が入(い)っています。野菜(やさい)の色(いろ)がバラバラなのは、見た目(め)をきれいにする以外(い)にも理由(りゆう)があります。それは何(なに)でしょうか? ①色(いろ)によってふくまれている「栄養(えいよう)」がちがうから ②味(あじ)を全部(ぜんぶ)同じにするため ③調理員(ちゆいん)さんの好きな色(いろ)を集(あつ)めたから 答えは①色(いろ)によってふくまれている「栄養(えいよう)」がちがうからです。赤(あか)、黄(きい)、緑(きよ)など、野菜(やさい)の色(いろ)はそれぞれがパワーがあります。いろいろな色の野菜(やさい)を食べ(た)ることで、バランスよく栄養(えいよう)をとることができま</p> <p>今日は大更小学校6年2組のみなさんが考えてくれたきゅう食(じき)です。工夫(くふう)したところは、『全部(ぜんぶ)中(なか)かにそろえたこと、五大(ごだい)栄養(えいよう)素(そ)(ごだいえいようそ)を全部(ぜんぶ)入(い)れたこと』です。大更小学校のみなさんにかんしゃをさせていただきますしゅう。</p> <p>2月のきゅう食(じき)は、いろいろなかんきつ類(るい)が登場(とうじやう)しゅうです。ボンカン、ネーブルオレンジ、みかん、そして今日のいよかんです。みなさんがよく見(み)かけるみかんは、「温州(うんしゅう)みかん」といいます。ほんかんやいよかんは、温州(うんしゅう)みかんをオレンジ(れんぢ)を交(まじ)わせたものです。味(あじ)や見た目(め)のちがひが分(わか)りましたか。</p>				