

令和4年度 2月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳							2月に入り、暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。野菜や果物に多く含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めるので、積極的に食べて、風邪などの感染症予防に努めましょう。
	鹿児島県産かんぱちカツ	かんぱち だいす			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	607 Kcal 21.1 g 21.2 g 2.0 g	797 Kcal 26.8 g 27.1 g 2.6 g	
	うすらの卵と野菜の煮物	うすらのたまご なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにゃく	さとう				
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも				
2 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳							トックは韓国のお餅です。棒状の餅を斜めに薄く切った形のものを使っています。肉桂状のお餅は炒め物などにも使われ、甘い味付けにした料理は「トッポギ」として広まっています。 (金ケ崎小 給食なし)
	鶏肉の北京ダック風	とりにく				はちみつ	ごまあぶら	584 Kcal 26.2 g 16.5 g 1.8 g	736 Kcal 32.8 g 19.3 g 2.3 g	
	ひじきの中華和え	ひじき		にんじん こまつな	だいすもやし きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま			
	トック入り卵スープ	ベーコン とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	じゃがいも トック でんぷん				
3 (金)	【節分献立】									
	ごはん 牛乳		牛乳							今日は節分です。節分は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日の前日をさします。昔は2月の「立春」が1年の始まりとされていたため、新たな1年が、福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分だけ、鬼に豆を投げる「豆まき」の風習があります。鬼は「魔物」を表し、神様のパワーを持つ五穀のひとつである大豆で邪気を祓うとされています。
	いわしの蒲焼き風	いわし				でんぷん さとう	あぶら	655 Kcal 25.1 g 24.9 g 1.6 g	825 Kcal 29.9 g 29.5 g 2.1 g	
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん こまつな	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ ごま			
根菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも					
	節分豆	だいす								
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳							冬はほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜にはカルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものはハウス栽培などに比べて栄養価も高く美味しくなので積極的に食べましょう。 (西小 給食なし)
	魚のパン粉焼き	ほき		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	582 Kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g	741 Kcal 30.0 g 22.1 g 2.5 g	
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	オリーブオイル			
	和風カレースープ	とりにく		にんじん フロccoli	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら			
7 (火)	【中華風あったか献立】(永岡小学校 6年生1班の希望献立)									
	麦ごはん 牛乳		牛乳							今日は永岡小学校6年生1班の希望献立です。高橋真也さん、佐々木羅久さん、高橋雄汰さん、松本勇人さん、高橋寛亮さんが考えてくれました。体があったまるように中華風にして、口がスッキリするりんごを取り入れた献立にしてくれました。美味しくいただきます！ 
	春巻き	とりにく		にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ だけのこ	はるさめ でんぷん ごむぎこ	あぶら	672 Kcal 22.2 g 23.7 g 2.3 g	855 Kcal 26.9 g 29.8 g 2.9 g	
	春雨の甘辛炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	きゃべつ もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん キムチ(にら)	しいたけ はくさい ねぎ キムチ(ねぎ) はくさい だいこん にんにく しょうが)		あぶら				
	りんご				りんご					
8 (水)	【カミカミ献立】									
	ごはん 牛乳		牛乳							今日はカミカミ献立です。よく噛んでゆっくり食べると、「おなかいっぱい」のサインが脳に届き、食べ過ぎを防いで肥満予防につながります。普段の食事からよく噛むことを意識して食べてみましょう。 
	あじの香草フライ	あじ		バジル パセリ		パンこ ごむぎこ	あぶら	605 Kcal 23.3 g 18.8 g 1.5 g	760 Kcal 28.3 g 21.8 g 1.9 g	
切り干し大根のカミカミサラダ	するめ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま				
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳							油麩は、名前の通り、麩を油で揚げたものです。宮城県北部や岩手県南部でよく食べられています。今日のようにみそ汁に入れるだけではなく、カツ丼や親子丼のように卵でとじた「油麩丼」もあり、宮城県の名物になっています。
	さばの塩焼き	さば				ごむぎこ	あぶら	624 Kcal 24.9 g 23.1 g 1.7 g	793 Kcal 30.2 g 27.4 g 2.3 g	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら			
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ	あぶら				
10 (金)	【冬の味覚献立】(金ケ崎小学校 6年1組3班の希望献立)									
	麦ごはん 牛乳		牛乳							今日は金ケ崎小学校6年1組3班の希望献立です。永井太陽さん、酒田蒼哉さん、千葉大翔さん、小関真帆さん、紺野夏芽さん、千葉来那さんが冬の旬の食材を取り入れて考えてくれました。本当は「豚丼」ではなく「牛丼」の具を希望していましたが、都合上「豚丼の具」に変更しましたのでご了承ください。
	豚丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	587 Kcal 26.1 g 18.4 g 1.8 g	733 Kcal 32.1 g 21.8 g 2.4 g	
	きゃべつのおかか和え	かつおぶし		こまつな	きゃべつ					
かきたま汁	たまご とうふ		にんじん みずな	はくさい	でんぷん					
	花みかん				みかん					
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳							みなさん、朝ごはんをしっかり食べて来ていますか？朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりしてしまいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べるようにしましょう。
	気仙沼産かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	ごむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら	599 Kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g	759 Kcal 26.5 g 23.1 g 2.1 g	
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく だけのこ しいたけ	さとう	ごまあぶら ごま			
	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん					
14 (火)	うどん 牛乳		牛乳							今日は奥州市江刺の郷土料理「あんかけうどん」です。だしがきいた汁に水溶き片栗粉で硬めにトロミをつけた「あん」がかかっている料理ですが、給食では分けやすいように細めに「あん」をつくらせてあります。江刺にある食堂でもあんかけうどんが食べられますので、本物のあんかけうどんを試してみたいかたがどうか。 
	彩りかき揚げ	だいす		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう とうもろこし	さつまいも こめこ	あぶら	676 Kcal 23.6 g 19.3 g 2.6 g	846 Kcal 29.0 g 21.8 g 3.1 g	
	野菜のツナ和え	まぐろ かつお	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま			
	あんかけうどん汁	とりにく なると		こまつな	ぶなしめじ ねぎ	でんぷん				
	ハートのチョコプリン	とうにゅう				さとう でんぷん	ココア			
15 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳							小麦粉から作られている食べ物はどんなものがあるか分かりますか？パン、うどん、中華麺、マカロニ、クッキー、スポンジケーキなどさまざまあります。他にどんなものがあるか探してみよう。
	和風ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	622 Kcal 22.7 g 22.1 g 2.1 g	773 Kcal 27.0 g 25.9 g 2.5 g	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	でんぷん				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より