

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	
16 (木)	【金ケ崎中学校リクエスト献立】									今日は金ケ崎中学校のリクエスト給食の中から、わかめごはん、鶏の唐揚げ、かりほりあえ、高野豆腐のみそ汁を取り入れました。
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				ごめ さとう	603 Kcal	763 Kcal	
	鶏の唐揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	23.0 g	28.4 g	
	かりほりあえ				きゅうり もやし ほしだいこん(つぼづか)	さとう		22.1 g	26.5 g	
	高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん こまつな	えのきだけ だいこん			2.4 g	3.0 g	
17 (金)	【かるしお献立】									今日はかるしお献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や健康維持のために少ない塩分で作る調理法です。さばのトマみそ煮は、みその量を半分にしてトマトピューレ等を使用することにより、優しい味わいで減塩にもなっています。こんにゃく炒めにもだし汁や生姜を使って、減塩でも美味しく食べられる工夫をしています。
	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごめ おおむぎ	635 Kcal	776 Kcal	
	さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト		さとう でんぷん		24.2 g	28.9 g	
	こんにゃく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	しいたけ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	22.2 g	25.7 g	
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん ごぼう			1.5 g	2.0 g	
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ	600 Kcal		みなさん、箸は正しく使えていますか？箸は「切る」「はさむ」「混ぜる」などたくさん使い方があります。正しい箸の持ち方をすることで、食事がスムーズに楽しくできるようになります。 (金ケ崎中 給食なし)
	ぶりの照り焼き	ぶり					さとう	27.1 g	-	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく だいず		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	20.3 g		
	白菜と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい			1.5 g		
21 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごめ おおむぎ	684 Kcal	805 Kcal	玉ねぎを切ると涙が出てくるのは玉ねぎに含まれる「硫化アリル」が目の粘膜を刺激するからです。硫化アリルは糖質がエネルギーにかわる時に必要なビタミンB1の働きを助けてくれます。 (永岡小 給食なし)
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	21.6 g	25.1 g	
	野菜のごま酢あえ			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	30.7 g	32.5 g	
	わかめのかきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん		1.8 g	2.1 g	
22 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごめ おおむぎ	656 Kcal	828 Kcal	きゃべつはサラダやスープなど、さまざまな料理に使われます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。きゃべつはみずみずしくてやわらかいのが特徴ですが、今の冬きゃべつは葉が厚くて甘みがあるので、どちらかと言えば煮込み料理に向いています。芯にも栄養があるので細かく刻んで使いたいです。
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら	24.6 g	30.0 g	
	ヘルシー豆サラダ	だいず		ブロッコリー	きゃべつ いんげんまめ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま	21.4 g	25.8 g	
	ポークカレー	ぶたにく だしだいず	だっしふんにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが パナ りんご	じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ コーンスターチ	あぶら	2.3 g	3.3 g	
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ	602 Kcal	750 Kcal	にしんは「香魚」と呼ばれる早春から初夏にかけて旬の魚です。にしんの卵は「数の子」として親しまれています。お正月に食べた人も多いのではないのでしょうか。今日はにしんを骨までやわらかくして食べやすくしたみぞれ煮を提供します。
	にしんのみぞれ煮	にしん			だいこん	さとう でんぷん		24.9 g	30.2 g	
	きゃべつゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん しそ	きゃべつ もやし			17.6 g	20.4 g	
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ		あぶら	2.1 g	2.7 g	
27 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごめ おおむぎ	598 Kcal	742 Kcal	あさりには旨味成分のコハク酸が多く含まれていて、独特のだしがとれるので、汁ごと食べられる調理方法がおすすめです。貧血予防に効果的な鉄やビタミンB12が多く含まれています。
	味付け海苔		のり			さとう		22.5 g	26.9 g	
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく ゼラチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	21.2 g	24.3 g	
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが こんにゃく えだまめ	じゃがいも	あぶら	2.1 g	2.5 g	
	あさり入りみそ汁	あさり とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ					
28 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ	624 Kcal	798 Kcal	カルシウムは、丈夫な骨つくりのためには欠かせない栄養素で、不足すると骨がもろく崩れやすくなってしまいます。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため、10代のころにカルシウムを多く含む食品を積極的に食べて、骨密度を高め、カルシウム貯金をしておく必要があります。 (第一小 給食なし)
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	20.0 g	24.2 g	
	野菜の中華和え			こまつな	だいこん きゃべつ	さとう	ごまあぶら ごま	21.6 g	25.7 g	
	中華風コーン卵スープ	たまご	だっしふんにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん さとう コーンスターチ	ごまあぶら	2.2 g	2.6 g	
チーズ		チーズ								

※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

2月 給食だより

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにはいんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

