

令和5年度 2月の学校給食献立表



金ヶ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)						主な調味料	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		
【金ヶ崎小学校 オーワングランプリ 6年2組 グランプリメニュー ~ 牛丼 ~】												
20 (火)	ごはん	牛乳		醤油			ごめ				今年度、金ヶ崎小学校では「岩手県小学校教育研究会」の外国語部会の研究発表を行う機会がありました。その際に金ヶ崎小学校6年生が「金小オーワングランプリのオリジナルメニューを考えよう」ということで取り組みました。今日はオーワングランプリ6年2組のグランプリメニューで、名須川輝道さんが考えた【牛丼】を提供します。	
	牛丼の具		きゅうり			たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	576 Kcal 23.6 g 19.7 g 1.6 g		737 Kcal 29.1 g 23.3 g 2.2 g
	野菜のごま酢和え				にんじん ごまつば	はくさい ちやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	なめこ汁		とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ						
【かるしお給食】												
21 (水)	ごはん	牛乳		醤油			ごめ				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、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。減塩やごまを使うことで旨味や嚼ばしさがプラスされ、減塩でも美味しく食べることができます。 (永岡小 給食なし)	
	ますの南部焼き		ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	580 Kcal 27.3 g 16.9 g 1.7 g		732 Kcal 33.4 g 19.7 g 2.2 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	さけ しおこうじ			
	ひきな汁		あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ			しょうゆ しお さけ			
【金ヶ崎中学校 リクエストメニュー】												
26 (月)	わかめごはん	牛乳		醤油	わかめ		ごめ さとう		しお みりん		今日は金ヶ崎中学校のリクエストメニューの中から、わかめごはん、鶏のから揚げ、タルトを提供します。 	
	鶏のから揚げ		とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	720 Kcal 23.9 g 26.1 g 2.3 g		873 Kcal 28.6 g 30.0 g 2.9 g
	野菜のからし和え				にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		しょうゆ からしこ			
	きゃべつと生揚げのみそ汁		なまあげ みそ		にんじん	きゃべつ たまねぎ ぶなしめじ						
米粉のりんごタルト		とうとう だいすこ			りんご	こめこ でんぷん コーンフラワー さとう みずあめ	ショートニング あぶら					
27 (火)	ごはん	牛乳		醤油			ごめ				今日提供するグラタンは、カップがアルミカップではなく「じゃがいも」で作られたカップなので、そのまま食べることができません。外はサクサク、中はしっとりな食感を楽しんでみてください。	
	野菜のポテトカップグラタン		とうとう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マッシュポテト さとう こめこ じゃがいも でんぷん みずあめ	ショートニング あぶら	しお	710 Kcal 20.4 g 26.6 g 2.1 g		934 Kcal 25.0 g 33.8 g 2.6 g
	フレンチサラダ				にんじん	だいこん きゅうり きゃべつ	さとう		オリーブオイル			
	ポークカレー		ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	フスターソース トマトケチャップ カレールー しょうゆ			
28 (水)	ごはん	牛乳		醤油			ごめ おおむぎ				きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は腸内環境を改善するのに役立つため、いろいろな料理でとりたい食品です。 (第一小 給食なし)	
	焼ききゃべつメンチカツ		とりにく ふたにく だいす			きゃべつ たまねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ	620 Kcal 25.9 g 22.4 g 1.9 g		788 Kcal 32.7 g 26.7 g 2.3 g
	こんにゃく炒め		ふたにく		にんじん ごまつば	しいたけ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	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		しょうゆ さけ しお			
29 (木)	ごはん	牛乳		醤油			ごめ				大豆はさまざまな食べ物に加工されていて、和食に欠かせないしょうゆやみそ、納豆、豆腐、油揚げなどがあります。海外では主に油揚げの原料として利用されています。最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目されています。 (第一小、永岡小 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ		とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	577 Kcal 24.3 g 17.6 g 1.7 g		741 Kcal 30.1 g 20.8 g 2.5 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	しょうゆ す しお			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも					

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h4>イワシ</h4> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h4>大豆</h4> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h4>恵方巻き</h4> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれる。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h4>そば</h4> <p>としこ年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h4>こんにゃく</h4> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか? 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は?

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目(義務表示)

★特定原材料に準ずるもの：20品目(推奨表示)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食品表示基準の一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカナナッツにも注意が必要です。