

毎日つきます。  
スプーンがつきます。

# 令和3年2月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	主 食	お  か  ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
1 (月)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ じゃがいものカレー炒め (○ぶたひきにく ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりからスープ 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)		643 798
2 (火)	米粉パン	豆乳コロッケ (○とうにゅうコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース いちごジャム (○いちごジャム) 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しょうゆ しょうゆ しょうゆ) 肉団子のスープ (○うすあじにくだんご ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんやさいパイオン しょうゆ しょうゆ しょうゆ)		660 813
3 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチつけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にら ○ごまあぶら げんえんとりからスープ ○さとう パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しょうゆ ○さとう) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		685 815
4 (木)	高崎小作成献立 ごはん	さんまのごま味噌煮 (○さんまのごまみそに) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しょうゆ ○さとう しょうゆ) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しょうゆ さけ)		712 826
5 (金)	ごはん	いわしのトマト煮 (○いわしのトマトに) ひじき入り野菜のソテー (○ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ) げんえんやさいパイオン しょうゆ しょうゆ しょうゆ)		615 718
8 (月)	ごはん	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校 2ケ、中学校 3ケ 五目さんぴら (○さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)		618 770
9 (火)	ソフト麺	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校 1～2年生 1ケ、3年生以上・中学校 2ケ 塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しょうゆ) とりうどんスープ (○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ)		626 866
10 (水)	神町中作成献立 ごはん	ホイコーロー (○ぶたにく しょうゆ ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●みそ げんえんとりからスープ ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) 切干大根とツナのごま和え (●きりぼしだいこん ○ツナ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しょうゆ) まめまめトマトスープ (○だいず ○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●マッシュルーム ●トマト ●パセリ げんえんやさいパイオン しょうゆ しょうゆ ○さとう)		653 786
12 (金)	東郷小作成献立 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつがらし ○いりごま) ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しょうゆ) さつま汁 (○ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにゃく ●さば・イワシぶし ●みそ)		750 911
15 (月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	イカよせフライ (○イカよせフライ ○あぶら) ひき肉のカレー (○ぶたひきにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●えだまめ カレールウ トマトケチャップ フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しょうゆ) げんえんちゅうのうソース カレーこ)		830 967
16 (火)	地産地消ウィーク～22日 食パン	豚肉コロッケ (○ぶたにくコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナポテトサラダ (○ツナ ○じゃがいも ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●あおだいず ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しょうゆ ○さとう しょうゆ) 洋風豆腐スープ (○とりにく ○とうふ ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しょうゆ しょうゆ しょうゆ)		657 841
17 (水)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 白菜のおひたし (●はくさい ●こまつな ●もやし ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにゃく ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)		592 709
18 (木)	ごはん	すき焼き煮 (○ぶたにく ○とうふ ●はくさい ●にんじん ●えのきたけ ●つきこんにゃく ●ねぎ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ) デザート (○鉄分入りはちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		702 825
19 (金)	ごはん	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校 1～2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ すりごまあえ (●もやし ●きゅうり ●にんじん ●ぶなしめじ ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しょうゆ) おでん (●だいこん ●なまあげ ●さつまあげ ●にんじん ●ミニ玉こんにゃく ○あずきこんぶ ●さば・イワシぶし おでんのもと しょうゆ さけ ○さとう)		669 770
22 (月)	ごはん	焼魚 (○しおさば) 大根のそぼろ煮 (○とりにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) どさんこスープ (○ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●コーン ●ねぎ ○ごまあぶら ●にんにく ●みそ げんえんとりからスープ しょうゆ)		734 878
24 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース トマトケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しょうゆ ○さとう げんえんやさいパイオン) ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ)		777 942
25 (木)	ごはん	豚肉と麩の南蛮ソース (○ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にら ●ねぎ しょうゆ す ○さとう いちみつがらし) 寒天サラダ (○かんでん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しょうゆ ○さとう こながらし) 中華スープ (○はるさめ ●なると ●たまねぎ ●ほししいたけ ●チンゲンサイ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ) デザート (○とうにゅうチョコプリン) ……業者が直接学校に配達します。		742 887
26 (金)	雪若丸ごはん	照焼きハンバーグ (○うすあじハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) ひじきんぴら (○ひじき ●さつまあげ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつがらし) あさりのみそ汁 (○あさり さけ ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)		652 796

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

## 2月 ～寒さに負けない食事をしよう～

寒い季節に、元気であるためには【食事(たべる)】+【運動(うごく)】+【休養(ねてやすむ)】の3つが大切です。毎日三食きちんと食べるだけでなく、リフレッシュするための運動や、十分な睡眠をとらなくては、どんなに体にいいものを食べても、寒さやカゼに負けてしまいます。3つをまもった上で、皮膚や粘膜を強くするビタミンAや、抵抗力を高めるビタミンCをとりましょう。ビタミンAはレバーやうなぎ、ビタミンCは特に野菜や果物に多く含まれます。

### 今日の献立から

4日(木) 高崎小学校作成献立  
10日(水) 神町中学校作成献立  
12日(金) 東郷小学校作成献立  
16日(火)～22日(月) 地産地消ウィーク  
26日(金) 雪若丸ごはんの白

### 今日の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)  
山形県産…米(雪若丸)、大根、白菜、もやし、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、豚肉(地産地消ウィークのみ)、青大豆、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

### 高崎小学校作成献立

テーマ：赤・黄・緑がそろった献立

※魚と豆とお団子をたくさん使って、「和風」な献立だけれど、みんながおいしく食べられるように工夫しました。

### 神町中学校作成献立

テーマ：食物繊維が多くとれる献立

※キャベツ、切り干し大根、ごま、まめ(大豆)と食物繊維の多い食材を取り入れました。よくかんで食べて、体の中をきれいにしましょう。

### 東郷小学校作成献立

テーマ：赤・黄・緑がそろった献立

※赤は鶏肉、黄色はご飯、緑はサラダでバランスよくしました。さつま汁には豚肉、大根、サツマイモなど体が温まる食材がたくさん入って、栄養も満足感もバッチリ。