



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	小学校の熱量 kcal	中学校の熱量 kcal
3(月)	ごはん 郷土料理の日・節分メニュー	さばの昆布醤油焼き (○さばのこんぶしょうゆぼし)	649	776
		すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○くろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) 納豆汁 (○すりなっとう ○みそ ○とうふ ○あぶらあげ ●だいこん ●こんにゃく ●ねぎ ●セリ ○さばぶし)		
4(火)	ソフト麺	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小1・2年1ヶ, 3年以上2ヶ, 中学校3ヶ	630	919
		みそ煮込みうどん風スープ (○とりにく ●はくさい ●ねぎ ●にんじん ●ごぼう ○あぶらあげ ●しょうが ○あぶら げんえんとりガラスープ デザート (○マスカットゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 みそラーメンのもと めんつゆ ○みそ トウバンジャン)		
5(水)	ごはん スプーン	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにゃく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ)	621	736
		春雨スープ (○はるさめ ●ナルト ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう) ピーズカル (小袋) (○だいず ○ごさかな (カタクチワシ) ○しろいりごま)		
6(木)	ごはん (●やさいふりかけ)	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校小2ヶ, 中学校大2ヶ	603	744
		和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さばぶし しょうゆ しお さけ)		
7(金)	ごはん スプーン	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○あぶら) ●トマトピューレ げんえんソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	777	932
		ハヤシライス (○ぶたにく ○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 ハヤシルウ ケチャップ 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 しお こしょう)		
10(月)	ごはん	サーモンフライ (○サーモンフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	604	718
		わさびあえ (●もやし ●きゅうり ●キャベツ しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) とりごぼう汁 (○とりにく ●ぶなしめじ ●はくさい ●ごぼう ●ねぎ ○さばぶし しょうゆ さけ しお)		
12(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	651	782
		ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さばぶし ○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)		
13(木)	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 いちみつとうがらし ○しろいりごま)	723	870
		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 しお ○さとう こしょう) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン 27品目アレルギー不使用シチュールウ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)		
14(金)	ごはん	照焼きハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ)	617	744
		じゃがいものきんぴら (○さつまあげ ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつとうがらし) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●わかめ ○さばぶし ○みそ)		
17(月)	ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに)	631	771
		おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●わかめ ○じゃがいも ○さばぶし ○みそ)		
18(火)	ソフト麺	いか天ぷら (○いかてんぷら ○あぶら)	649	910
		しょうがあげ (●キャベツ ●もやし ●にんじん ●しょうが 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 ○さばぶし しょうゆ さけ しお こしょう)		
19(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	624	749
		肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにゃく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめ汁 (○わかめ ○やきふ ●えのきたけ ●ねぎ ○さばぶし ○みそ)		
20(木)	ごはん スプーン	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ヶ, 中学校3ヶ	739	922
		春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん す ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こながらし) トウバンジャン さけ ○かたくりこ マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりからスープ)		
21(金)	雪若丸ごはん 食育の白	焼魚 (○ぎんざけ しお)	654	775
		おから炒り (○おから ○さつまあげ ●ごぼう ●にんじん ●ねぎ ○あぶら ●えだまめ ○さとう しょうゆ ○みそ) しめじのみそ汁 (●ぶなしめじ ●なまあげ ●たまねぎ ○さばぶし ○みそ)		
25(火)	コッペパン スプーン	コンソメスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	598	742
		チリコンカン (○ミックスピーズ ○ぶたひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ●トマトペースト ケチャップ げんえんソース 果物 (●バナナ) げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう)		
26(水)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう)	679	813
		あさづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さばぶし ○みそ)		
27(木)	ごはん	さんまオレンジ煮 (○さんまオレンジに)	731	880
		ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しお ○さとう こしょう) さつま汁 (○ぶたにく ○さつまいも ●ごぼう ●ねぎ ●こんにゃく ○さばぶし ○みそ)		
28(金)	ごはん スプーン	ロースカツ (○ぶたロースカツ ○あぶら)	754	934
		ひき肉のカレー (○とりひきにく ○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 ケチャップ げんえんソース カレーこ) 大根サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう こしょう)		

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」等がついていることがあります。

2月

寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ちたりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

ねえねえおしえて!?

「芋のひみつ」

「ビタミンCの多い食べ物」というと野菜や果物が思い浮かびますが、実は、じゃがいもやさつまいもも、とても優れた「ビタミンC」をもっています。芋の「でんぷん」がビタミンCを包んで守ってくれるので、芋のビタミンCは熱を加えても壊れにくい、強いビタミンCになっています。生野菜や果物は、寒い季節には食べづらい時もありますが、汁物などの温かい料理にできる芋類は、寒い季節にピッタリのビタミンC源です。

東根中部小学校作成献立

【テーマ】赤・黄・緑がそろった献立

※肉と大豆の「赤」、ご飯の「黄」、たっぷり野菜の「緑」がそろった栄養満点のメニューにしました。

大富中学校作成献立

【テーマ】ビタミンCが多くとれる献立

※ビタミンCを多くとれる、色どりの良いメニューにしました。