

# 令和4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	小学校の熱量 中学校の熱量
1火	地産地消ウィーク～7日 ごはん	焼魚 (○しおさば) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	648 773
2水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなつとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ 肉野菜炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース つくね汁 (○とりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ○みそ) げんえんとりがらスープ しょうゆ ○かたくりこ)	658 796
3木	節分メニュー ごはん	まぐろフライ (○まぐろのフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ ○さとう しお カレーこ) 豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ○ぎゅうひきにく ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいパイオン はちみつレモンジュレ (○はちみつレモンゼリー ●みかん缶 ●パイン缶 ●ミックスフルーツ[りんご、もも、ラ・フランス])	833 978
4金	ごはん	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1～2年生1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうミックス ●きゅうり ○かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	611 709
7月	麦ごはん (●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[はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●にら ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (○グレーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	693 828
8火	ソフト麺	いかの天ぷら (○いか天ぷら ○あぶら) しょうがあげ (●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) みそラーメンのもと めんつゆ ○みそ トウパンジャン) みそ煮込みうどんスープ (○ぶたひきにく ○あぶらあげ ●はくさい ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらスープ)	686 933
9水	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (○とうふハンバーグ[やまいも] ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ) ピーマン炒め (○ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) わかめのみそ汁 (○わかめ ●だいこん ○あぶらあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)	750 872
10木	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校1～2年生小2ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ ○さとう みりん さけ) 切り干し大根の煮物 (●きりばしだいこん ○こんぶ ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●あおだいず ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ フィッシュボールスープ (○白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●こまつな ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう)	675 787
14月	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) さつま汁 (○とりにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにやく ○さば・イワシぶし ○みそ)	702 807
15火	東根中部小学校作成献立 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 とうがらし ○いりごま) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	663 794
16水	雪若丸ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	657 812
17木	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) わさびあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん 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 ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) ひじきのり (○鉄分入りひじきのり)	692 789
18金	食パン	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) りんごジャム (○りんごジャム) ホワイトシチュー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●えだまめ 28品目不使用シチューールウ げんえんやさいパイオン フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ○とうにゅう しお こしょう) ……乳製品は使用していません	695 877
21月	ごはん	さんまオレンジ煮 (○さんまオレンジ煮) 中華風塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	631 725
22火	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (○とりささみ しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ みりん ○さとう) ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○さとう しお こしょう) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	636 768
24木	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1～2年生小2ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	670 783
25金	米粉パン	コーンコロケ (○コーンコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナ大根サラダ (○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 す ○さとう しょうゆ しお こしょう) ミネストローネ (○やさしい入りソーセージ ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	675 825
28月	ごはん	チキンカツ (○チキンカツ[おから] ○あぶら) ……小袋減塩ソース デザート (○鉄分入り豆乳いちごプリン) ……業者が直接学校に配達します。 ハヤシライス (○ぶたにく ○ぎゅうひき ○とりにゅう ○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 ケチャップ トマトピューレ 海藻サラダ (○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 ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	829 968



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～

寒さに負けないため、何を食べていいでしょうか。

例えば8日の副菜で使っているしょうがは、食べると身体を内側からあたためてくれます。皮膚や粘膜を強くするビタミンAはレバーなどに多く含まれるので、28日のハヤシライスは注目です。抵抗力を高めるビタミンCは特に野菜や果物に多く、風邪・ウイルスに負けないためには毎食欠かせません。

さまざまな食材が、寒さからみんなの身体を守ってくれていますが、何よりバランスよく毎日3食食べ、運動し、しっかり寝る生活習慣が大切です。

## 今日の献立から

1日(火)～7日(月)：地産地消ウィーク  
3日(木)：節分メニュー

2022年の  
恵方は北北西

15日(火)：東根中部小学校作成献立  
16日(水)：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)、米粉、大根、白菜、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、なめこ、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、青大豆、牛乳、県産大豆使用食品 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

## 家庭で作れる！給食の海藻サラダレシピ

※1

【材料】4人分  
・海藻ミックス…6g ・コーン…25g  
・きゅうり…100g ・もやし…180g  
★醤油…小さじ2 ★食塩…少々 ★サラダ油…小さじ1  
★ごま油…小さじ1/3 ★砂糖…小さじ1/3  
★す…小さじ2 ★白いりごま…大さじ1  
★こしょう…少々 → ツナを加えても◎

【作り方】  
①海藻(乾燥)をゆでて戻し、お湯からあげて冷水にくぐらせます。  
②きゅうりは薄く輪切りにし、野菜類をゆでて粗熱をとります。※2  
③★をすべてあわせておき、①②と和えます。冷やしたら完成！

※1 東根市 HP に献立表のバックナンバーが掲載されています。  
1番人気、「鶏肉の朝鮮焼き」のレシピも令和2年10月の献立表に載せています！  
※2 東根市学校給食センターでは、安全のため和え物・サラダの野菜を加熱処理しています。

## 東根中部小学校 作成献立

【テーマ】  
『赤・黄・緑の食べ物』  
がそろった献立

※赤・黄・緑の仲間をおいしく食べて、食品ロスをなくせるような献立にしました。