

令和5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水	ごはん	焼きギョーザ (○国産肉ギョーザ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ	657
		切り干し大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○とりひきにく ○やきちくわ ●あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●だいず ○ごまあぶら 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 ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう ○かたくりこ)	797
2木	ごはん	枝豆コロッケ (○えだまめコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	731
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	850
3金	節分メニュー	豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ○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 カレールウ げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ)	600
		春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 節分デザート (○とうにゅうプリン) ……業者が直接学校に配達します	744
6月	ごはん	若竹信田煮 (○たけのこしのだに)	599
		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) つくね汁 (○鮭ボール さけ ○とうふ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ○みそ)	696
7火	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	648
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●ピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●にんじん ●チンゲンサイ ●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)	771
8水	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	668
		いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●えのきたけ ○わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ)	782
9木	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが ○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)	673
		大根のナムル (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	816
10金	麦ごはん (●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	844
		トマトピューレ 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) 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 こめこハヤシルウ ケチャップ はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ [●りんご ●はくとろ ●おうとろ ●ラ・フランス])	997
13月	ごはん	赤魚の照り焼き (○赤魚しょうゆ漬)	570
		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) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	687
14火	ソフト麺	いかの天ぷら (○いかのてんぷら ○あぶら)	707
		しそ風味漬 (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそ しお ○いりごま) めんつゆ ○みそ トウバンジャン) みそ煮込みうどんスープ (○ぶたにく ●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 みそラーメンのもと)	959
15水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	622
		肉野菜炒め (○ぶたにく ●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 げんえんとりがらスープ 麩のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ○わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ) しょうゆ しお こしょう ○かたくりこ)	753
16木	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 小1ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ	612
		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) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	711
17金	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] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ)	700
		豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) デザート (○お米 de ガトーショコラ) ……業者が直接学校に配達します	818
20月	黒食パン	鶏肉のマーマレード焼き (○とりにく しお こしょう しるワイン ○マーマレード しょうゆ)	684
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ホワイトシチュー (○ぶたにく ○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ルウ げんえんやさいパイオン ○とうにゅう しお こしょう)	862
21火	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに)	638
		ひじき入り中華ソテー (○ひじき ○ぶたひきにく ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●きピーマン ●にんにく ●しょうが ○ごまあぶら) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ○わかめ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう ○いりごま)	786
22水	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	733
		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 ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) さつま汁 (○とりにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●板こんにやく ●さば・イワシぶし ○みそ)	845
24金	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら)	633
		からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) とりごぼう汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) のり佃煮 (○のりつくだに)	723
27月	米粉食パン	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)	647
		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) 洋風豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう)	827
28火	雪若丸ごはん	かぼちゃひき肉フライ (○かぼちゃひきにくフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	805
		すき焼き煮 (○ぎゅうにく ○ぶたにく ○やきふ ○やきどうふ ●えのきたけ ●つきこんにやく ●はくさい ●ねぎ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 果物 (●パレンシアオレンジ)	931

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~

寒さに負けない身体をつくるためには、**免疫力を高めること、体温を上げることが大切です。**一日三食栄養バランスよく食べ、睡眠時間を十分にとることで、風邪やウイルスと闘うための力が高まります。

体温をあげるためには、**適度な運動を心がけつつ、毎食たんぱく質(肉、魚、大豆製品、卵など)を取り入れるようにしましょう。**筋肉や血液をつくり、寒い中でもシャキッと元気な身体に近づきます。

免疫力と体温、二つの上昇を助けるために、**野菜や果物からビタミン・ミネラルも摂取できるとよりよいでしょう。**

今日の献立から

3日(金):節分メニュー:「豆いっぱいメニュー」
豆入りキーマカレー、豆乳プリン

7日(火):高崎小学校作成献立

13日(月)~17日(金):地産地消ウィーク

28日(火):雪若丸ごはんの日

今日の地産地消

東根産…米(はえぬき、雪若丸)
山形県産…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!

豚肉と麩の野菜あえレシピ(4人分)

- 豚もも角切…25g
- 焼き麩(車麩)…20g
- 片栗粉…大さじ5
- ★酒…大さじ1/2
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★サラダ油…30g
- ★おろししょうが…小さじ1/2
- にんじん…60g
- ピーマン…40g
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆酒…小さじ2
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆水…大さじ1

- ① 麩は水で戻しておき、豚肉は★で下味を漬け込みます。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、麩は食べやすくカットして油で揚げます。野菜は角切りにします。
- ③ 野菜を炒めてから、豚肉と麩を加えます。別途あわせた☆を煮立たせて具材とからめたら完成です。

※東根市HPI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」のレシピも過去に載せています。

高崎小学校作成献立

【テーマ】
『赤・黄・緑がそろった献立』

※赤・黄・緑が全てとれます! 赤がアジ、黄色はご飯と春雨、緑は赤ピーマンと豆です。