

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和6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 (木)	ごはん	いわしの梅じょうゆ煮 (○いわしのうめじょうゆに) 彩りあえ (○とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ みりん ○いりごま) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	574 671
2 (金)	節分「豆いっぱいメニュー」 ナン	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) ポークカレー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) デザート (○豆乳) パナコッタ (はちみつレモン) ……業者が直接学校に配達します。	735 864
5 (月)	コッペパン	照焼ハンバーグ (○国産ミートハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) とりごぼろ汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし しょうゆ さけ しお) 果物 (●オレンジ)	607 729
6 (火)	ソフト麺	揚げギョーザ (○ギョーザ ○あぶら) ……小学校・中学校 2ヶ しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) カレーうどん風スープ (○とりにく ●あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし カレールウ めんつゆ しょうゆ さけ)	735 1050
7 (水)	ごはん	さばの生姜煮 (○さばしょうがに) 和風サラダ (●だいこん ●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 こなわさび) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	560 653
8 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ水煮 ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) きのこ汁 (●あぶらあげ ●ほししいたけ ●えのきたけ ●はくさい ●ねぎ しょうゆ さけ しお)	554 669
9 (金)	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ヶ、小学校 3年生以上・中学校 大2ヶ チャーハンの具 (○チャーシュー ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんとりガラスープ しょうゆ しお こしょう) わかめ汁 (○わかめ ○やきふ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	617 701
13 (火)	ごはん	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 ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう) 海そうサラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●コーン 青じそドレッシング) デザート (○国産リンゴゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	600 715
14 (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 いりどり (○とりにく ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	739 879
15 (木)	ごはん	鮭メンチカツ (○さけメンチカツ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース からしあえ (●キャベツ ●ほうれんそう ●もやし ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシがし ○みそ)	617 707
16 (金)	地産地消ウィーク(～22日) ごはん	焼きようざ (○やきぎょうざ) ……小学校 小2ヶ、中学校 大2ヶ 大根のそぼろ煮 (○とりにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシがし ○みそ)	631 758
19 (月)	米粉コッペパン	パンやおさつコロケ (○かぼちゃとさつまいものコロケ ○あぶら) 大根のナムル (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●もやし しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) カレールウ ケチャップ ○さとう しお カレーこ) 豆入りキーマカレー (○ミックスドビーンズ ○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 げんえんやさいブイオン げんえんちゅうのうソース)	749 892
20 (火)	雪若丸ごはん	豚肉の生姜焼き (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ みりん さけ ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ○さとう) 白菜スープ (●はくさい ○わかめ ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう ○かたくりこ) レモンポンチ (●パイン缶 ●みかん缶 ●ミックスフルーツ (●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス) ●レモン汁)	700 802
21 (水)	ごはん	野菜コロケ (○やさいコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース げんえんとりガラスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 豚キムチ (○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 ●ねぎ ○ごまあぶら) 豆腐スープ (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ しお こしょう)	680 788
22 (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 ●にんじん ●ねぎ す ○さとう とうがらし) かぼちゃ団子汁 (○おじゃがもち [かぼちゃ] ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) ひじきのり (○鉄分入りひじきのり)	574 671
26 (月)	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) 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) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン 28品目不使用シチュールウ パセリこ げんえんやさいブイオン しお こしょう)	622 716
27 (火)	中華麺	春巻 (○はるまき ○あぶら) デザート (○フルーツ杏仁風プリン) ……業者が直接学校に配達します。 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 こしょう) こしょう ○かたくりこ) 五目タンメン風スープ (○とりにく ●なると ●はくさい ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりガラスープ しお さけ しょうゆ)	639 743
28 (水)	ごはん	焼魚 (○ぎんぎけ) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●あかしそ しょうゆ ○いりごま) 納豆汁 (○きざみなっとう ○みそ ○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●なめこ ●つきこんにゃく ●ねぎ ○さば・イワシがし)	587 679
29 (木)	むぎごはん	チキンカツ (○国産鶏肉チキンカツ ○あぶら) 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) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイオン) ハヤシライス (○ぎゅうひきにく ○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 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)	735 864

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。 ※海そうや貝類には小さい「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～

まだまだ寒い日が続いていますが、かぜなどの感染症を防ぐためには「食事・睡眠・運動」を整えることが大切です。食事のポイントは次の通りです。

①「タンパク質」は一日三食しっかりとろう!

⇒体をつくるもと

②「脂質」も大事 (摂りすぎ注意!)

⇒体を温める

③「ビタミン(A・C)」は強い味方!

⇒体の抵抗力を高める

今日の献立から

16日(金)～22日(木) 地産地消ウィーク
2日(金) 節分「豆いっぱいメニュー」
9日(金) チャーハンの具は、自分でごはんの上ののせ、スプーンで混ぜて食べましょう。
26日(月) 大森小学校作成献立
「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立!

今日の地産地消

東根市産…米(はえぬぎ)
山形県産…米(雪若丸)、牛乳、青大豆、大豆使用(豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆)、だいこん、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、白桃、黄桃、りんご、ラ・フランス、豚肉・鶏肉(地産地消ウィークのみ)

大森小学校作成献立

「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

※「赤(とりにく)」の仲間、「黄(ごはん・マカロニ)」の仲間、「緑(コーンなどの野菜)」の仲間、3つの仲間の食べ物をそろえました。「みんな大好き心ポカポカ給食」です!

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。