2月予定献立表

（ 中学校 ）

※牛乳は毎日つきます。（体をつくる食品のなかま）

日	主 食	スプーン	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g	献 立 名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日（木）	ココアパン	○	963 kcal 32.7 g 30.5 g 4.3 g	鶏肉とペンネのトマト煮 ◎じゃがいものコロコロサラダ コーンポタージュ	とりにく,ロースハム,チーズ,スキムミルク,なまクリーム	たまねぎ,マッシュルーム,トマト,にんじん,きゅうり,コーン	ココアパン,オリーブオイル,さとう,マカロニ,じゃがいも,マヨネーズ,バター
2日（金）	節分献立 ごはん		791 kcal 36.6 g 25.2 g 2.6 g	いわしのみそ煮 豚肉とれんこんの炒め煮 （みちのくの心意気使用） 豆乳仕立ての野菜汁 福豆ミックス	いわし　みそ,ぶたにく,みそ,あぶらあげ,とうにゅう,大豆,えんどう豆	れんこん,たまねぎ,パプリカ,ブロッコリー,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい	ごはん,さとう,あぶら,さとう,もち,むぎ
5日（月）	ごはん	○	811 kcal 34.0 g 23.9 g 3.9 g	いろどりそぼろ丼の具 （みちのくの心意気使用） ◎さきいかと大根のサラダ のっぺい汁	ぶたにく,たまご,さきいか,ロースハム,なまあげ,かつおぶし	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,きぬさや,だいこん,きゅうり,こまつな,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら,さといも,かたくりこ
6日（火）	栄養強化ごはん		821 kcal 31.7 g 24.6 g 3.9 g	揚げシュウマイ（3個） ◎もやしの中華和え マーボー豆腐	ちくわ,わかめ,とうふ,ぶたにく,みそ	もやし,にんじん,きゅうり,ねぎ,ほししいたけ,にら	ごはん,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,さとう
7日（水）	栄養強化ごはん		733 kcal 38.4 g 19.5 g 2.9 g	赤魚の照り焼き ◎切干大根のナムル すき焼き煮（みちのくの心意気使用）	あかうお,ロースハム,ぶたにく,とうふ,かつおぶし	キャベツ,きゅうり,きりぼしだいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,えのきたけ	ごはん,ごま,さとう,ごまあぶら
8日（木）	米粉パン		793 kcal 35.1 g 29.1 g 5.4 g	笹かまの磯辺揚げ ◎カリカリ和え みそラーメン	ささかまぼこ,あおさ,ぶたにく,みそ	きゅうり,もやし,にんじん,たくあん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,たけのこ,にら	パン,こむぎこ,あぶら,ごま,ごまあぶら,ちゅうかめん,さとう
9日（金）	麦ごはん	○	874 kcal 25.7 g 17.9 g 3.0 g	小松菜とコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツ杏仁豆腐	ベーコン,ぶたにく,チーズ,スキムミルク	コーン,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,みかん,パインアップル,もも	ごはん,むぎ,あぶら,じゃがいも
12日（月）	振替休日						
13日（火）	栄養強化ごはん		726 kcal 31.0 g 21.5 g 3.4 g	鶏ささみの香味ソースがけ 茎わかめの炒り煮 白菜のみそ汁	とりささみ,くきわかめ,あぶらあげ,かつおぶし,みそ	こねぎ,にんじん,たけのこ,はくさい,ねぎ	ごはん,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら
14日（水）	バレンタインデーメニュー ごはん	○	885 kcal 29.5 g 31.9 g 3.4 g	ハートのハンバーグ デミグラスソースがけ チーズポテト コンソメ野菜スープ ◎チョコエクレア	とりにく,なまクリーム,ベーコン,チーズ	たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ	ごはん,さとう,バター,じゃがいも,あぶら,エクレア
15日（木）	給食なし						
16日（金）	ごはん		762 kcal 23.5 g 27.8 g 3.1 g	メンチカツ パックソース もやしとちくわのソテー ほうれん草と春雨のスープ	ぶたにく,ちくわ,ベーコン	にんじん,もやし,にら,ほうれんそう,はくさい,きくらげ	ごはん,あぶら,ごまあぶら,はるさめ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和５年度　　涌谷町学校給食センター

2月に使用予定の涌谷産直食材　米　ほうれん草　小ねぎ　長ねぎ　はくさい

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。
白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

日	主食	スプーン	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
19日（月）	ごはん 食育の日給食		725 kcal 31.7 g 19.3 g 3.2 g	香味焼肉 （みちのくの心意気使用） ◎白菜とほうれん草のおかか和え うーめん汁	ぶたにく,かつおぶし,とりにく,なると,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,もやし,たけのこ,ほししいたけ	ごはん,ごまあぶら,さとう,うーめん
20日（火）	栄養強化ごはん		822 kcal 31.0 g 28.9 g 3.0 g	さばのみそ煮 すき昆布の煮物 鶏だんご汁 ◎季節のかんきつ類	さば,こんぶ,さつまあげ,とりにく,ぶたにく,とうふ,かつおぶし	にんじん,だいずもやし,だいこん,ごぼう,たまねぎ,はくさい,ねぎ,ほししいたけ,かんきつるい	ごはん,,あぶら,さとう
21日（水）	栄養強化ごはん		713 kcal 33.7 g 21.3 g 3.0 g	照り焼きチキン ◎雪菜とツナのサラダ ひきな汁	とりにく,ツナ,とうふ,あぶらあげ,みそ,かつおぶし	ゆきな,キャベツ,コーン,だいこん,にんじん,きぬさや	ごはん,さとう,ごま,じゃがいも
22日（木）	ミニバターロールパン		849 kcal 33.9 g 28.9 g 4.9 g	スパゲッティナポリタン ◎ブロッコリーとれんこんのごまヨサラダ わかめと卵のスープ	ウィンナー,チーズ,ロースハム,とりにく,たまご,わかめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,ブロッコリー,れんこん,ねぎ	バターロールパン,スパゲッティ,バター,オリーブオイル,マヨネーズ,ごま,かたくりこ
23日（金）	天皇誕生日						
26日（月）	ごはん		752 kcal 21.8 g 24.6 g 2.6 g	ほっけ照り焼き 豚バラと大根のこってり煮 （みちのくの心意気使用） すまし汁	ほっけ,ぶたにく,とうふ,なると,かつおぶし	だいこん,にんじん,しょうが,さやいんげん,みずな,ねぎ,えのきたけ	ごはん,さとう,あぶら
27日（火）	栄養強化ごはん		723 kcal 29.2 g 20.1 g 3.2 g	豚肉とねぎのみそ炒め （みちのくの心意気使用） 大根と昆布の中華サラダ 米粉ワンタンスープ	ぶたにく,みそ,こんぶ,ロースハム	ねぎ,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,きゅうり,だいこん,キャベツ,チンゲンサイ	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら
28日（水）	栄養強化ごはん		777 kcal 26.1 g 20.7 g 3.0 g	チキンカツ パックソース マーボー春雨 もち麦スープ	とりにく,ぶたにく	たけのこ,ねぎ,きくらげ,にら,キャベツ,にんじん,ごぼう,ほししいたけ	ごはん,あぶら,はるさめ,ごまあぶら,さとう,もちむぎ
29日（木）	ミルクパン	○	921 kcal 40.0 g 37.6 g 3.6 g	ポークビーンズ （みちのくの心意気使用） イタリアンサラダ クリームシチュー	ぶたにく,だいず,チーズ,いんげんまめ,とりにく,ひよこまめ,とりにく,ベーコン,なまクリーム,スキムミルク	たまねぎ,ピーマン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,えだまめ,マッシュルーム,さやいんげん	ミルクパン,あぶら,じゃがいも,バター

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい１年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

2月予定献立表

（ 小学校 ）

令和５年度　　涌谷町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。（体をつくる食品のなかま）

日	主　食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献　立　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日 （木）	ココアパン	○	745 kcal 26.0 g 24.6 g 3.4 g	とりにくとペンネのトマトに ◎じゃがいものコロコロサラダ コーンポタージュ	とりにく,ロースハム, チーズ,スキムミルク, なまクリーム	たまねぎ,マッシュルーム,トマト, にんじん,きゅうり,コーン	ココアパン, オリーブオイル,さとう, マカロニ,じゃがいも, マヨネーズ,バター
2日 （金）	節分献立 ごはん		791 kcal 36.6 g 25.2 g 2.6 g	いわしのみそに ぶたにくとれんこんのいために （みちのくのこころいきしよう） とうにゅうだてのやさいじる ふくまめミックス	いわし　みそ,ぶたにく, みそ,あぶらあげ, とうにゅう,大豆, えんどう豆	れんこん,たまねぎ,パプリカ, ブロッコリー,ごぼう,だいこん, にんじん,ねぎ,はくさい	ごはん, さとう,あぶら, さつまいも
5日 （月）	ごはん	○	665 kcal 27.9 g 20.1 g 2.9 g	いろどりそぼろどんのぐ （みちのくのこころいきしよう） ◎さきいかとだいこんのサラダ のっぺいじる	ぶたにく,たまご, さきいか,ロースハム, なまあげ,かつおぶし	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, きぬさや,だいこん,きゅうり, こまつな,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう, ごまあぶら,さといも, かたくりこ
6日 （火）	えいようきょうか ごはん		660 kcal 25.6 g 20.5 g 2.9 g	あげシュウマイ（2こ） ◎もやしのちゅうかあえ マーボーどうふ	ちくわ,わかめ,とうふ, ぶたにく,みそ	もやし,にんじん,きゅうり,ねぎ, ほししいたけ,にら	ごはん,あぶら, ごまあぶら, かたくりこ,さとう
7日 （水）	えいようきょうか ごはん		605 kcal 31.3 g 16.8 g 2.4 g	あかうおのてりやき ◎きりぼしだいこんのナムル すきやきに （みちのくのこころいきしよう）	あかうお,ロースハム, ぶたにく,とうふ,かつお ぶし	キャベツ,きゅうり, きりぼしだいこん,はくさい, にんじん,ねぎ,えのきたけ	ごはん,ごま,さとう, ごまあぶら
8日 （木）	こめこパン		621 kcal 27.8 g 23.7 g 3.9 g	ささかまのいそべあげ ◎カリカリあえ みそラーメン	ささかまぼこ,あおさ, ぶたにく,みそ	きゅうり,もやし,にんじん,たくあん, キャベツ,たまねぎ,ねぎ,たけのこ, にら	パン,こむぎこ,あぶら, ごま,ごまあぶら, ちゅうかめん,さとう
9日 （金）	むぎごはん	○	713 kcal 21.8 g 15.6 g 2.3 g	こまつなとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツあんにんどうふ	ベーコン,ぶたにく, チーズ,スキムミルク	コーン,こまつな,もやし,にんじん, たまねぎ,みかん,パインアップル, もも	ごはん,むぎ,あぶら, じゃがいも
12日 （月）	振替休日						
13日 （火）	えいようきょうか ごはん		607 kcal 28.3 g 18.4 g 2.5 g	とりささみのこうみソースがけ くきわかめのいりに はくさいのみそしる	とりささみ,くきわかめ, あぶらあげ, かつおぶし,みそ	こねぎ,にんじん,たけのこ, はくさい,ねぎ	ごはん,かたくりこ, あぶら,さとう, ごまあぶら
14日 （水）	バレンタインデー メニュー ごはん	○	734 kcal 24.1 g 27.6 g 2.5 g	ハートのハンバーグ デミグラスソースがけ チーズポテト コンソメやさいスープ ◎チョコエクレア	とりにく,なまクリーム, ベーコン,チーズ	たまねぎ,にんじん,コーン, キャベツ	ごはん,さとう,バター, じゃがいも,あぶら, エクレア
15日 （木）	しょくパン		676 kcal 29.0 g 20.7 g 3.7 g	ブルーベリージャム オムレツのトマトソースがけ とりにくとキャベツのみそいため ほうとう	たまご,とりにく,みそ, ぶたにく	キャベツ, にんじん,ピーマン,ねぎ, かぼちゃ,だいこん,こまつな, しめじ	パン,さとう,あぶら, ごまあぶら,かたくりこ, ほうとう, ブルーベリージャム
16日 （金）	ごはん		646 kcal 20.6 g 23.9 g 2.7 g	メンチカツ パックソース もやしとちくわのソテー ほうれんそうとはるさめのスープ	ぶたにく,ちくわ, ベーコン	にんじん,もやし,にら, ほうれんそう,はくさい,きくらげ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,はるさめ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

2月に使用予定の涌谷産直食材　米　ほうれん草　小ねぎ　長ねぎ　はくさい

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。
白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

日	主食	スプーン	栄養価	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
19日 （月）	ごはん 食育の日給食		600 kcal 26.0 g 16.8 g 2.4 g	こうみやきにく （みちのくのこころいきしよう） ◎はくさいとほうれんそうの おかかあえ うーめんじる	ぶたにく,かつおぶし,とり にく,なると, あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい, ほうれんそう,もやし,たけのこ, ほししいたけ	ごはん,ごまあぶら, さとう,うーめん
20日 （火）	えいようきょうか ごはん		667 kcal 25.2 g 23.3 g 2.3 g	さばのみそに すきこんぶのにもの とりぼんごじる ◎きせつのかんきつるい	さば,こんぶ, さつまあげ,とりにく, ぶたにく,とうふ, かつおぶし	にんじん,だいずもやし,だいこん, ごぼう,たまねぎ,はくさい,ねぎ, ほししいたけ,かんきつるい	ごはん,,あぶら,さとう
21日 （水）	えいようきょうか ごはん		592 kcal 28.5 g 18.5 g 2.4 g	てりやきチキン ◎ゆきなとツナのサラダ ひきなじる	とりにく,ツナ,とうふ, あぶらあげ,みそ, かつおぶし	ゆきな,キャベツ,コーン, だいこん,にんじん,きぬさや	ごはん,さとう,ごま, じゃがいも
22日 （木）	ミニバター ロールパン		691 kcal 28.0 g 24.1 g 3.8 g	スパゲッティナポリタン ◎ブロッコリーとれんこんの ごまヨサラダ わかめとたまごのスープ	ウィンナー,チーズ,ロース ハム,とりにく, たまご,わかめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,ブロッコリー, れんこん,ねぎ	バターロールパン, スパゲッティ,バター, オリーブオイル, マヨネーズ,ごま, かたくりこ
23日 （金）	天皇誕生日						
26日 （月）	ごはん		622 kcal 18.7 g 20.7 g 2.2 g	ほっけてりやき ぶたバラとだいこんのこってりに （みちのくのこころいきしよう） すまじじる	ほっけ,ぶたにく, とうふ,なると, かつおぶし	だいこん,にんじん,しょうが, さやいんげん,みずな,ねぎ, えのきたけ	ごはん,さとう,あぶら
27日 （火）	えいようきょうか ごはん		599 kcal 24.5 g 17.3 g 2.6 g	ぶたにくとねぎのみそいため （みちのくのこころいきしよう） だいこんとこんぶのちゅうかサラダ こめこワンタンスープ	ぶたにく,みそ,こんぶ, ロースハム	ねぎ,にんじん,たけのこ, ほししいたけ,きゅうり,だいこん, キャベツ,チンゲンサイ	ごはん,あぶら,さとう, ごまあぶら
28日 （水）	えいようきょうか ごはん		627 kcal 20.8 g 17.5 g 2.1 g	チキンカツ パックソース マーボーはるさめ もちむぎスープ	とりにく,ぶたにく	たけのこ,ねぎ,きくらげ,にら, キャベツ,にんじん,ごぼう, ほししいたけ	ごはん,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, さとう,もちむぎ
29日 （木）	ミルクパン	○	716 kcal 31.9 g 30.1 g 2.7 g	ポークビーンズ （みちのくのこころいきしよう） イタリアンサラダ クリームシチュー	ぶたにく,だいず,チーズ, いんげんまめ,とりにく ひよこまめ,とりにく, ベーコン,なまクリーム, スキムミルク	たまねぎ,ピーマン,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,コーン, にんじん,えだまめ, マッシュルーム,さやいんげん	ミルクパン,あぶら, じゃがいも,バター

体をつくる　たんぱく質・無機質
体の調子をととのえる　ビタミン・無機質
熱や力のもとになる　炭水化物・脂質

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

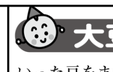
節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい１年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆



いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

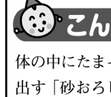
恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく



体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。