

令和3年 2月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



材 料 名			摂 取 量	
体をつくる もとになるもの (赤の食品)	エネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
			E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	

日 曜	こんだて名				小学校 (中学年)	中学校
1 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:633kcal P:26.7g F:16.6g 塩:2.5g	E:782kcal P:31.0g F:18.1g 塩:3.1g
	とうふハンバーグきのこあんかけ	とうふ とりにく おから	さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきしいたけ		
	きりほしだいこんとツナのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	きりほしだいこん きゅうり コーン		
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ もやし		
2 火	節分給食					
	はなやかごはん 牛乳	牛乳	こめ	のぎわな きゅうり なす あおじそ にんじん	E:660kcal P:25.4g F:19.5g 塩:2.2g	E:817kcal P:30.1g F:22.1g 塩:2.8g
	いわしのあおりのあげ	いわし あおりの	こむぎこ パンこ あぶら			
	はくさいのおひたし			はくさい にんじん こまつな もやし		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃくしいたけ ねぎ		
	せつぶんまめ	だいず あおさ	もちごめ さとう			
3 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:624kcal P:24.9g F:23.7g 塩:2.9g	E:750kcal P:29.5g F:26.9g 塩:3.8g
	フライドチキン	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	レモン にんにく しょうが		
	ウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	にんじん キャベツ コーン ピーマン		
	オニオンスープ			たまねぎ えのき にんじん マッシュルーム グリーンピース		
	いちごジャム		さとう	いちご		
4 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:605kcal P:26.0g F:16.6g 塩:2.2g	E:778kcal P:33.2g F:20.2g 塩:2.7g
	さばのカレーやき	さば				
	ちぐさあえ	たまご	ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし		
	じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ		
5 金	いわて遠野牛給食 (いわて和牛肉等販売促進緊急対策事業)					
	新型コロナウイルス感染拡大の影響で岩手県産牛肉の消費と価格が落ち込んでいるため、生産者の支援や地域の産業に関心を高めてほしいと無償提供されます。 ビビンバを作るので、ごはんにかけて食べてくださいね。					
	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:684kcal P:22.1g F:17.9g 塩:2.7g	E:820kcal P:25.5g F:19.1g 塩:3.0g
	やさいちぢみ	おから	こめこ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たら にんにく		
	いわて遠野牛ビビンバ	ぎゅうにく みそ	さとう あぶら	にんじん だいず もやし いんげん ぜんまい にんにく しょうが		
	はるさめスープ	なると	はるさめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		
	でこぼん			でこぼん		
8 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:680kcal P:27.5g F:22.1g 塩:1.9g	E:844kcal P:32.8g F:25.3g 塩:2.4g
	ぶりのたつたあげ	ぶり	かたくりこ こむぎこ あぶら			
	ちくぜんに	とりにく	さとう さといも あぶら	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん		
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん もやし だいこん しいたけ		

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
9 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:606kcal P:27.5g F:12.9g 塩:2.2g	E:761kcal P:34.8g F:14.4g 塩:2.7g
	とりにくのくわやき	とりにく	さとう	しょうが ねぎ		
	なまあげのいそに	なまあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん		
	こまつなのみそしる	みそ	じゃがいも	にんじん はくさい しめじ こまつな		
	いよかん			いよかん		
10 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:678kcal P:26.4g F:25.7g 塩:2.6g	E:812kcal P:32.8g F:29.8g 塩:3.2g
	ほきのピザソース	ほき	あぶら	ピーマン マッシュルーム たまねぎ トマト		
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン		
	ジュリアンヌスープ	ベーコン		キャベツ えのき にんじん ほうれんそう		
	いちごのムース		さとう	いちご レモン		
12 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:640kcal P:24.8g F:18.6g 塩:2.5g	E:823kcal P:30.2g F:22.8g 塩:3.0g
	キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ		
	わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん		
	とりごぼうじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ		
15 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:635kcal P:28.1g F:15.5g 塩:2.3g	E:783kcal P:33.1g F:16.9g 塩:2.7g
	たらのごまみそだれ	たら みそ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
	こうやどうふのごもくに	こうやどうふ とりにく	じゃがいも さとう	にんじん しいたけ いんげん		
	はなふのすましじる	とうふ	はなふ	きぬさや にんじん えのき		
16 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:694kcal P:32.9g F:21.8g 塩:2.3g	E:854kcal P:38.7g F:24.4g 塩:2.7g
	とりにくのいちみやき	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ		
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき だいず	さとう マヨネーズ	ごぼう キャベツ にんじん えだまめ		
	にらたまみそしる	とうふ みそ たまご	かたくりこ	にんじん もやし しいたけ にら		
	あおりのこざかな	かたくちいわし あおりの	さとう			
17 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:636kcal P:25.7g F:25.4g 塩:2.8g	E:804kcal P:31.2g F:32.0g 塩:3.6g
	ハムチーズフライ	ぶたにく とりにく チーズ	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ		
	いんげんまめのにこみ	しろいんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ ウインナー	オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム トマト		
	まんまるスープ	とりにく ぶたにく		にんじん はくさい ブロッコリー しめじ		
18 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:707kcal P:21.9g F:21.3g 塩:2.6g	E:851kcal P:24.7g F:22.6g 塩:2.9g
	ベーコンエッグ	たまご ベーコン				
	キャベツのサラダ			キャベツ にんじん ブロッコリー コーン		
	ビーフカレー	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		
19 金	食育の日 献立					
	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:684kcal P:29.9g F:18.8g 塩:2.4g	E:843kcal P:35.9g F:21.3g 塩:2.8g
	さけのてりやき	さけ	さとう			
	やさいのうまに	とりにく	じゃがいも あぶらふ あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく		
	はちはいじる	こんぶ あぶらあげ とうふ	ふ かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう えのき ねぎ		
でこぼん			でこぼん			

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
22 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:659kcal P:22.3g F:20.6g 塩:1.8g	E:788kcal P:25.8g F:21.4g 塩:2.1g
	はるまき		はるさめ ごまあぶら こむぎこあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ		
	もやしのいためもの	ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん もやし たけのこ きくらげ ピーマン にんにく		
	みそスープ	とうふ みそ		にんじん たまねぎ コーン しいたけ ねぎ にんにく		
24 水	りんごパン のむヨーグルト	のむヨーグルト	パン	りんご	E:630kcal P:24.8g F:24.3g 塩:2.8g	E:828kcal P:30.6g F:30.0g 塩:3.7g
	おまめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめ くらまめ てぼうまめ だいず	さとう パンこ こむぎこ あぶら	かぼちゃ		
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	ブロッコリー コーン にんじん		
	たまごのふわふわスープ	たまご パルメザンチーズ	パンこ	にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう		
25 木	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ	こめ		E:642kcal P:26.0g F:16.1g 塩:2.6g	E:790kcal P:30.8g F:17.9g 塩:3.2g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう			
	だいこんのもの	ぶたにく	あぶら さとう	だいこん にんじん こんにやく いんげん にんにく しょうが		
	ぐだくさんじる	あぶらあげ	さといも	にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ		
あまなつフレッシュ		さとう	あまなつ			
26 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:642kcal P:27.5g F:17.1g 塩:2.2g	E:798kcal P:32.7g F:19.1g 塩:2.8g
	とりにくのかりんとあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
	こぶづけあえ	わかめ		だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり		
	なまあげとあさりのみそ汁	なまあげ あさり みそ	じゃがいも	にんじん だいこん		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産です。

☆17日、18日はスプーンがつきます。



今年(ことし)は2月2日(がつふつか)が節分(せつぶん)です。節分(せつぶん)が3日(みっか)にならないのは37年(ねん)ぶり(ぶつ)で、2日(ふつか)になるのは124年(ねん)ぶり(ぶつ)だそう(そう)です。節分(せつぶん)は「季節(きせつ)の分かれ目(め)」という(い)意味(いみ)で、立春(りっしゆん)・立夏(りっしゆん)・立秋(りっしゆん)・立冬(れいとう)の前日(ぜんじつ)を(に)い(い)ました。日本(に)では、寒(さむ)い冬(ふゆ)から暖(あたたか)い春(はる)になる立春(りっしゆん)の前日(ぜんじつ)の節分(せつぶん)が(だい)とくに大(だい)事に(じ)され、行(ぎょう)事(じ)ととも(とも)に現(げん)在(ざい)ま(ま)で伝(つた)えら(れ)れてい(い)ます。

福豆

節分(せつぶん)に炒(いた)った大豆(だいず)をま(ま)くのは、災(わざ)いや災(わざ)害(がい)を(を)もたら(ら)ず鬼(おに)の目(め)を打(う)ち払(は)うた(た)めだ(だ)とい(い)われ(れ)ま(ま)す。豆(まめ)ま(ま)きの後(あと)で、年(とし)の数(かず)や年(とし)にひ(ひ)とつ(つ)足(あ)した数(かず)を食(た)べて1年(ねん)の健(けん)康(こう)を祈(いの)りま(ま)す。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎ(ひいらぎ)のとげ(とげ)で鬼(おに)の目(め)を刺(さ)し、焼(や)いたイワシ(いわし)の臭(にお)いで鬼(おに)を追(お)い払(は)うと(と)され、玄(げん)関(かん)に飾(かざ)られ(れ)ま(ま)す。



恵方巻き～今年の恵方は「南南東」～

節分(せつぶん)に太(ふと)巻(ま)き寿(す)司(し)を食(た)べ(べ)るこ(こ)とが全(ぜん)国(こく)的(てき)に広(ひろ)が(が)って(て)い(い)ま(ま)す。こ(こ)の太(ふと)巻(ま)き寿(す)司(し)のこ(こ)とを「恵(え)方(ほう)巻(ま)き」とい(い)い、節(せつ)分(ぶん)の夜(よ)にそ(そ)の年(とし)の恵(え)方(ほう)(歳(さい)徳(とく)神(じん)とい(い)う神(かみ)様(さま)が(が)い(い)る方(ほう)向(む)で、そ(そ)の年(とし)の縁(えん)起(ぎ)の良(よ)い方(ほう)向(む)に(に)向(む)か(か)って、目(め)を閉(と)じて願(ねが)い事(こと)を思(おも)い浮(う)か(か)べ(べ)な(な)が(が)ら(ら)し(し)や(や)べ(べ)ら(ら)ず(ず)に丸(まる)か(か)じ(じ)り(り)ま(ま)す。

具(ぐ)は決(き)ま(ま)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)が、幸(しあ)せ(せ)を(を)も(も)たら(ら)す(す)と(と)され(れ)る「七(しち)福(ふく)神(じん)」に(に)ち(ち)な(な)ん(ん)で(で)7(しち)種(しゆ)類(るい)の具(ぐ)を(を)使(つか)うこ(こ)とが(が)多(おほ)い(い)よう(よう)です。



2月給食だより 食べ物と健康について考えよう

油(あぶら)っぽ(ぽ)いもの・しょ(しょ)っぱ(ぱ)いもの・甘(あま)いもの(もの)の食(た)べ(べ)ず(ず)ぎ(ぎ)や、運(うん)動(どう)不(ふ)足(そく)や夜(よる)遅(おそ)く(く)ま(ま)で起(お)き(き)て(て)い(い)る(る)よ(よ)う(う)な不(ふ)規(き)則(そく)な生(せい)活(かつ)な(な)ど、日(ひ)ご(ご)ろ(ろ)の生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)が深(ふか)く関(かん)係(けい)し(し)て(て)起(お)こ(こ)る(る)病(びょう)気(き)を『生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)病(びょう)』と(と)い(い)ま(ま)す。毎(まい)年(ねん)2月(がつ)は全(ぜん)国(こく)生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)病(びょう)予(よ)防(ぼう)月(げつ)間(かん)です。食(じ)事(じ)や運(うん)動(どう)、睡(すい)眠(みん)な(な)の生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)を(を)ふ(ふ)り(り)か(か)え(え)て(て)、生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)病(びょう)を(を)予(よ)防(ぼう)す(す)た(た)め(め)に(に)で(で)き(き)る(る)こ(こ)と(と)を(を)考(かん)が(が)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

食生活(しょくせい)ふ(ふ)り(り)か(か)え(え)り(り)チェ(ち)ック(く)

- 朝(あ)ま(ま)ご(ご)は(は)ん(ん)は(は)必(かなら)ず(ず)食(た)べ(べ)て(て)い(い)る(る)
- 栄(えい)養(よう)バ(バ)ラ(ラ)ン(ン)ス(ス)に(に)気(き)を(を)つ(つ)け(け)て(て)い(い)る(る)
- よ(よ)く(く)か(か)ん(ん)で(で)食(た)べ(べ)て(て)い(い)る(る)
- 好(す)き(き)き(き)ら(ら)い(い)を(を)せ(せ)ず(ず)に(に)食(た)べ(べ)て(て)い(い)る(る)
- 間(かん)食(じ)は(は)時(じ)間(かん)と(と)量(りょう)を(を)決(き)め(め)て(て)い(い)る(る)
- 糖(とう)分(ぶん)や(や)脂(し)質(じつ)、塩(えん)分(ぶん)の(の)と(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)に(に)気(き)を(を)つ(つ)け(け)て(て)い(い)る(る)

生活習慣病(せいしゅうかんびょう) SOS

- S シュガー(砂糖)** ジュース、チョコレート、アイスクリームなど **肥満、むし歯**
- O オイル(あぶら)** スナック菓子、ドーナツ、ケーキなど **脂質異常症、心臓病**
- S ソルト(塩)** ファストフード、ラーメンなどの外食 **高血圧、脳卒中**

の数(かず)が多(おほ)い(い)ほ(ほ)ど、良(よ)い食(しょく)生(せい)活(かつ)です。将(しょう)来(らい)も(も)健(けん)康(こう)に(に)す(す)ご(ご)す(す)た(た)め(め)に(に)続(つづ)け(け)て(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

※チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどには砂糖だけでなく、あぶらも多(おほ)く含(こ)ま(ま)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。食(た)べ(べ)ず(ず)ぎ(ぎ)に(に)注(ちゅう)意(い)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

砂糖(さとう)・あぶら・塩(しお)、ど(ど)れ(れ)も(も)体(からだ)に(に)必(ひつ)要(よう)です(す)が、と(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)は(は)肥(ひ)満(まん)や(や)糖(とう)尿(にょう)病(びょう)、脂(し)質(じつ)異(い)常(じょう)症(しょう)、高(こう)血(けつ)圧(あつ)症(しょう)な(な)の原(げん)因(いん)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。甘(あま)いもの(もの)や(や)揚(あ)げ物(もの)な(な)ど(ど)を(を)ひ(ひ)か(か)え(え)たり、う(う)す(す)味(あじ)に(に)し(し)たり(り)して、と(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)に(に)注(ちゅう)意(い)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)は(は)子(こ)の(の)頃(ころ)に(に)基(き)礎(そ)が(が)で(で)き(き)、長(なが)年(ねん)の積(つ)み重(かさ)ね(ね)に(に)よ(よ)って(て)形(かたち)作(つく)られ(れ)ま(ま)す。一(いち)度(ど)身(み)に(に)つ(つ)いた(た)生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)を(を)お(お)と(と)な(な)に(に)な(な)っ(っ)て(て)か(か)ら(ら)変(か)え(え)よ(よ)う(う)と(と)し(し)ても(も)な(な)か(か)な(な)か(か)難(むず)しい(い)も(も)の(の)です。子(こ)の(の)頃(ころ)か(か)ら、規(き)則(そく)正(ただ)しい(い)生(せい)活(かつ)習(しゅう)慣(かん)を(を)身(み)に(に)つ(つ)け(け)て(て)い(い)き(き)たい(い)です(す)ね(ね)。

野菜(やさい)を(を)た(た)っ(っ)ぶ(ぶ)い(い)!

野(や)菜(さい)は(は)ミ(ミ)ネ(ネ)ラ(ラ)ル(ル)、ビ(ビ)タ(タ)ミ(ミン)、食(しょく)物(ぶつ)纖(せん)維(い)の(の)供(きょう)給(きゅう)源(げん)。特(とく)に(に)旬(じゆん)の(の)野(や)菜(さい)に(に)は(は)、そ(そ)の(の)時(じ)季(き)、体(てい)が(が)必(ひつ)要(よう)と(と)す(す)る(る)栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)豊(ほう)富(ふ)です。



うす味(あじ)に(に)な(な)れ(れ)よ(よ)う(う)!

塩(えん)分(ぶん)を(を)と(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。し(し)ょ(ょ)う(う)ゆ(ゆ)や(や)ソ(ソ)ース(す)な(な)の(の)調(てい)味(み)料(りょう)は(は)、か(か)け(け)る(る)よ(よ)り(り)「つ(つ)け(け)る(る)」よ(よ)う(う)に(に)使(つか)う(う)と(と)少(せう)量(りょう)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。

