



こんだてよていひょう



令和6年2月

献立目標
豆に親しもう

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ&一口メモ	栄養価	
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		エネルギー	たん白質
						kcal	g
1 (木)	ミートオムレツ ビーフンいため ちゅうかスープ	牛乳 ミートオムレツ ぶたにく えび かまぼこ のり かつおぶし たまご	ごはん ビーフン ごま 米油 ごま油	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん えのきだけ もやし メンマ	今月の献立目標は「豆に親しもう」です。2月の給食には、いろいろな種類の豆が登場します。	小 593 中 717	小 23.5 中 26.9
2 (金)	いわしうめ煮 にくじるため わかめのみそしる こくとうだいず	牛乳 いわしうめ煮 ぶたにく かんそうどうふ わかめ とうふ だいず みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく キャベツ	明日は部分です。黒糖大豆は炒った大豆に黒糖をまぶしたものです。	小 617 中 739	小 27.5 中 30.6
5 (月)	ハムカツ(小2コ中1コ) ゆでやさい クリームシチュー	牛乳 ハムカツ とりにく 白いんげんまめ とうゆ	こめコパン じゃがいも オリーブ油 シチュールウ こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	米粉パンに切れ目が入っています。ハムカツや野菜をはんで食べましょう。卓上ソースがつきます。	小 785 中 899	小 31.7 中 36.0
6 (火)	チヂミ ぶたキムチいため きのこのスープ	牛乳 おから ぶたにく かまぼこ	ごはん チヂミ 米油 さとう ごま油 でんぶ	はくさいキムチ キャベツ しめじ たまねぎ だいこん まいたけ えのきだけ きくらげ にんじん	チヂミは朝鮮料理の一つで様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせて平たく焼いたものを指します。	小 599 中 729	小 21.4 中 25.6
7 (水)	さばのみそ煮 もやしののりあえ さつま汁	牛乳 さばのみそ煮 のり とりにく みそ	ごはん さつまいも	もやし ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ こんにやく	2月6日は「海苔の日」です。大昔には税金として海苔を納めていた時代もあるそうです。	小 650 中 773	小 26.7 中 29.8
8 (木)	ブロッコリーのサラダ チキンカレー	牛乳 ブロッコリーのみそ煮 のり とりにく みそ	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ りんご トマトジュース ブロッコリー きゅうり	カレーのときのごはんは、少し麦を加えています。	小 766 中 891	小 27.0 中 30.9
9 (金)	ショーロンポー(1人2コ) りんご ホタテ入りみそかきたま汁	牛乳 ショーロンポー ほたて たまご みそ	ごはん こむぎこ でんぶ はるさめ	にんじん たまねぎ なましいたけ はくさい ねぎ キャベツ たけのこ りんご	「ほたて」は青森県産のほたてを応援するために県が学校給食で使用できるようにしてくれたものです。	小 689 中 817	小 30.4 中 35.2
13 (火)	ぶりみそ漬けフライ やさしいため だいこんのみそ汁	牛乳 ぶりみそ漬けフライ ぶたにく なまあげ みそ	ごはん 米油 ごま油 こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん もやし しめじ ビーマン だいこん	ブリは冬が旬の魚です。11月から2月の脂の乗ったものは寒ブリと呼ばれ高値がつきます。	小 678 中 799	小 24.8 中 27.9
14 (水)	さんまかんろ煮 ひじきのいため煮 とりだんご汁 リンゴゼリー	牛乳 さんまかんろ煮 ひじき だいず さつまあげ とりだんご とうふ みそ	ごはん 麦 米油 ゼリー	にんじん こんにやく はくさい ほしいたけ ねぎ りんご	9日は田舎館村産の生リンゴが今年度最後です。今日のゼリーは青森県産リンゴを使用しています。	小 656 中 781	小 25.0 中 28.6
15 (木)	ナムル なめこのみそ汁	牛乳 ナムル とうふ みそ	ごはん 麦 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ ぜんまい だいずもやし せり きゅうり もやし だいこん なめこ	ごはんの上にピンパンの具やナムルをのせて食べましょう	小 690 中 800	小 24.7 中 28.2
16 (金)	わふうきんぴらつみやき きりほしだいこんのいため煮 いなか汁	牛乳 わふうきんぴらつみやき ぶたにく ちくわ えだまめ とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	ごはん じゃがいも 米油	きりほしだいこん なましいたけ にんじん こんにやく だいこん ごぼう まいたけ	食べ物クイズ①生の大根100gを日光に当て切干大根を作ったら何グラムできると思いますか？	小 629 中 758	小 27.4 中 31.3
19 (月)	えびシューマイ(小2コ中3コ) マーボーなす はるさめスープ	ストロベリージョア えびシューマイ ぶたにく つくね	ごはん はるさめ ごま油 こむぎこ でんぶ	なす たまねぎ ねぎ ほしいたけ キャベツ たけのこ にんじん	正解はなんと10g以下。生の大根はほとんどが水分だということが分かりますよね。	小 613 中 802	小 22.4 中 28.5
20 (火)	あつやきたまご だいこんととりにくの煮物 はちはい汁	牛乳 あつやきたまご とりにく えだまめ あぶらあげ とうふ	ごはん 米油 ながいも でんぶ なた	だいこん にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう	八杯汁は岩手県の郷土料理でおいしくてたくさんおかわりをしたいまう。という意味があるそうです。	小 619 中 745	小 25.6 中 29.4
21 (水)	あんにく風味デザート ミートボールカレー	牛乳 あんにん風味デザート ミートボール	ごはん むぎ じゃがいも あんにんどうふ オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ トマトジュース おうとう みかん りんご バナナッブル	給食の食品ロスを少なくするために、食べることの大切さを感じてほしいです。	小 868 中 1,013	小 20.7 中 23.5
22 (木)	牛肉入りじゃがいもコロケ はくさいのおかかあえ みそおでん	牛乳 牛肉 かつおぶし みそ えだまめとらす入りボール こんぶ ちくわ がんもどき うずらのたまご	ごはん じゃがいもコロケ 米油 さとう でんぶ	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん こんにやく	今日2月22日は「ふ〜ふ〜」と読めることから「おでんの日」に制定されています。	小 664 中 791	小 21.4 中 24.7
26 (月)	たけのこ入りはるまき カリフラワーのサラダ ワンタンスープ	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく なた	ごはん こむぎこ 米油 ごま マヨネーズ	たけのこ しいたけ カリフラワー きゅうり にんじん はくさい ねぎ	小学校給食なし。 館中の3年生は特別給食です。 お楽しみに！	小 729 中 880	小 21.2 中 25.1
27 (火)	ハンバーグ マカロニトマトソースソテー すきやき風煮	牛乳 デミソースハンバーグ とりにく ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん マカロニ オリーブ油 米油 バター	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ はくさい こんにやく えのきだけ	食べ物クイズ②なぜれんこんには穴がある？A水面より上の葉から酸素を取り入れるため。B穴には種がまっていたから。さあどっち？	小 658 中 794	小 27.0 中 30.8
28 (水)	にくだんご(小2コ中3コ) ひじきとれんこんのサラダ みそけんちん汁	牛乳 甘酢あんにくだんご ひじき だいず えだまめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油	れんこん ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ	正解はA。れんこんは酸素が少ない土の中にある茎が大きくなるため。	小 653 中 843	小 24.4 中 30.7
29 (木)	サーモンおやき もやしのサラダ しらたま汁	牛乳 サーモンおやき とりにく あぶらあげ	ごはん しらたま	もやし コーン きゅうり だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ	白玉はもちもちしています。そのまま飲み込まず、よくかんで食べましょう。	小 592 中 723	小 28.6 中 32.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

給食費振替日のお知らせ

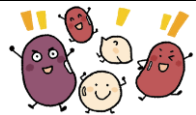
1月分給食費振替日は2月29(木)です。指定口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしくお願い致します。

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン)・赤みそ・生しいたけ・りんご

栄養価平均

小 671
中 805

小 25.4
中 29.3



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。