



# こんだてよていひょう



令和7年2月

献立目標  
豆に親しもう

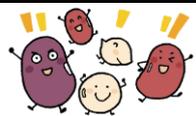
田舎館村学校給食センター

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&-ロメモ	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 kcal	たん白質 g
3 (月)	イチゴジャム チーズオムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズオムレツ ぶたにく なたと	しょくぱん イチゴジャム ごま マヨネーズ ワンタン	ごぼう にんじん きゅうり いんげん なましいたけ はくさい ねぎ	ジャムは出口(白い面)を下に向 けて半分におとでできます。	小 595 中 673	小 24.2 中 27.0
4 (火)	マスしおやき おからのいりに とりだんご汁	牛乳 マスしおやき みそ おから ひじき ちくわ えだまめ とりだんご とうふ	ごはん 米油 ごま油 さとう	にんじん ほしいたけ ねぎ はくさい しめじ こんにゃく	今月の献立目標は「豆に親しもう」 です。今日のおからは田舎館村 産です。	小 578 中 704	小 28.4 中 32.0
5 (水)	ヨーグルトあえ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご おうとう パイナップル みかん	カレーの日はごはんに薬を加えてい ます。カレーに田舎館村産ミニマト ジュースをかくし味に入れています。	小 847 中 989	小 29.1 中 33.6
6 (木)	イカカツ キャベツののりあえ ぶた汁	牛乳 イカカツ のり かんそうどうふ ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ 米油	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ	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 594 中 763	小 23.5 中 29.1
7 (金)	グリルチキン あつあげのホイコーロー いももち汁	牛乳 グリルチキン ぶたにく みそ なまあげ	ごはん じゃがいものいもち 米油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン だいこん ごぼう えのき ねぎ	食べ物クイズ①畑のおおと言わ れている豆は？Aあずき Bえん どうまめ Cだいず どれかな？	小 629 中 759	小 27.4 中 30.5
10 (月)	かぼちゃとさつまいものコロッケ ようなし缶	牛乳 ぶたにく だいず	ゆでスパゲティ さつまいものコロッケ 米油 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ トマト かぼちゃ ようなし	めんとミートソースをよく混ぜて食 べましょう。	小 674 中 867	小 24.7 中 31.5
12 (水)	ナムル だいこんのみそ汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん むぎ ごま油 さとう	もやし ぜんまい きくらげ わらび にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	ごはんの上にビビンバ丼の具や ナムルをのせて食べましょう	小 650 中 752	小 26.2 中 30.0
13 (木)	ぎょうざ(小20中30) チンジャオロース たまごスープ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく かまぼこ たまご	ごはん 米油 ごま油 でんぶん	にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ えのき ほうれんそう	食べ物クイズ②日本で一番「の り」を養殖しているところはどこ？ A東京都 B佐賀県 C岩手県	小 619 中 794	小 23.2 中 28.2
14 (金)	さばのみそに やさしいため なめこのみそ汁 ガトーショコラ	プレーンジョア さばのみそに ぶたにく みそ とうふ	ごはん 米油 ごま油 ガトーショコラ	キャベツ にんじん しめじ もやし ビーマン なめこ だいこん	ガトーショコラは米粉と豆乳を使 うて作られています。	小 654 中 771	小 24.1 中 27.0
17 (月)	デミソースハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ せんべい汁	牛乳 デミソースハンバーグ とりにく	ごはん せんべい ごま油 さとう	きりぼしだいこん ビーマン にんじん きゅうり キャベツ ごぼう なましいたけ ねぎ	今日は切干大根の日です。青森 県産を使用しています。	小 598 中 722	小 24.2 中 27.6
18 (火)	ぶりみそづけフライ ひじきのいために みそけんちん汁	牛乳 ぶりみそづけフライ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ とうふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほしいたけ ねぎ	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 と呼ばれ高値がつけます。	小 650 中 807	小 22.9 中 27.2
19 (水)	コーンシュウマイ(小20中30) はくさいのおかかあえ おでん	牛乳 コーンシュウマイ かつおぶし がんもどき えだまめとじゃこのポール ちくわ こんぶ うずらのたまご	ごはん こむぎこ さとう	コーン だいこん にんじん ほうれんそう はくさい こんにゃく	2月22日は「ふ〜ふ〜ふ〜」と続 めることから「おでんの日」に制定 されています。	小 560 中 706	小 21.8 中 26.7
20 (木)	ブロッコリーのサラダ ポークカレー	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん むぎ 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 ミニトマトジュース ブロッコリー きゅうり	カレーの日は早食いになりがちで す。かむことを意識して食べましょ う。	小 708 中 870	小 24.2 中 28.5
21 (金)	たらみそづけやき ながいものソテー かしわ汁	牛乳 たらみそづけやき チキンハム かんそうどうふ とりにく	ごはん ながいも 米油 マヨネーズ さとう	にんじん いんげん キャベツ しめじ ねぎ ごぼう	朝食の食品ロスを少なくするた めに、食べるごとの大切さを感じ てほしいです。	小 571 中 697	小 27.4 中 30.7
25 (火)	めだまやき (ひきにくいため) ちゅうかスープ りんごゼリー	牛乳 めだまやき ぶたにく だいず かまぼこ	ごはん むぎ 米油 でんぶん ゼリー	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん えのき もやし メンマ りんご	小学校給食なし。ごはんの上にひ き肉と野菜の炒め物と目玉焼きを のせて食べましょう。	小 618 中 703	小 21.9 中 24.5
26 (水)	にしんてりやき にくじゃが わかめのみそ汁	牛乳 にしんてりやき ぶたにく みそ わかめ とうふ	ごはん じゃがいも 米油 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ なましいたけ	①ひき肉。だいずは体をつくる はたらきをするたんぱく質が多く ふくまれている、さらにカルシウム や鉄、食物繊維も豊富です。今月 はだいずをたくさん使用した献立 にしています。	小 623 中 753	小 26.6 中 30.3
27 (木)	たけのこはるまき たくあんあえ すきやきふう	牛乳 ぶたにく いたふ やきどうふ	ごはん はるまき 米油 ごま	たけのこ だいこんづけ もやし きゅうり はくさい にんじん たまねぎ えのき こんにゃく	②B佐賀県。のりは、網を使ってき 養殖していて、収穫したのりは板 状にしたり、お好み焼き用の青の りなどいろいろな形に加工されま す。	小 686 中 810	小 22.7 中 26.1
28 (金)	ごぼう入りハンバーグ ふきとぶたにくのいため つみれ汁	牛乳 ごぼう入りハンバーグ ぶたにく つみれ	ごはん 米油	ふき にんじん こんにゃく だいこん ねぎ		小 586 中 707	小 25.1 中 28.3
※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。						小 635 中 769	小 24.8 中 28.8

※田舎館産、青森県産、県内工場で加工された食品を太字にしています。

今月の田舎館産の食材(予定)  
米(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース

栄養価平均



## 「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。

## 大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線であわせてみましょう。

- 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!  
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!  
ヒント：四角いものや丸いものがある。
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!  
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。
- 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん!  
ヒント：和食に欠かせない調味料。
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!  
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!  
ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!  
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!  
ヒント：給食でもよく使われている。



**こたえ** ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳  
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし