

令和8年2月



# こんだてよていひょう

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 kcal	たん白質 g
2 (月)	フィッシュコロッケ りんご(田舎館村産) きつねうどん	牛乳 フィッシュコロッケ とりにく あぶらあげ なると ツナ	ゆでうどん じゃがいも こむぎこ パンこ 米油	わらび みずな ぜんまい うど たけのこ なめこ にんじん ねぎ りんご	麺の日は汁の味を濃くしていま す。減塩のために汁は残しましょう。 りんごは田舎館村産です。	小 621 中 762	小 25.2 中 30.9
3 (火)	いわしみぞれに おからのいりに(田舎館村産) いももち汁	牛乳 いわしみぞれに おから とりにく ひじき ちくわ えだまめ	ごはん いももち 米油 ごま油 さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん まいたけ ごぼう	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 666 中 797	小 25.1 中 28.1
4 (水)	ブロッコリーのサラダ ミートボールカ レー	牛乳 にくだんご 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 トマトジュース りんご ブロッコリー きゅうり	カレーの日はごはんを減らしていま す。カレーに田舎館村産ミニマトジュ ースやすりおろしりんごをかき混ぜ入 れています。	小 805 中 938	小 24.9 中 28.4
5 (木)	コーンシュウマイ(小2コ中3コ) マーボー豆腐 たまごスープ	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん かめら 米油 だんご	コーン にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのき ほうれんそう	乾燥した大豆を水につけ、すりつ ぶすと豆腐の素になる豆乳とおか らに分けることができます。	小 612 中 769	小 25.2 中 30.7
6 (金)	デミソースハンバーグ はくさいのりあえ みそけんちん汁	牛乳 デミソースハンバーグ のり とうふ あぶらあげ みそ	ごはん かめら 米油 (ゼリー)	だいこん にんじん しめじ ねぎ はくさい ほうれんそう ごぼう こんにやく (みかん)	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ました。 中学校にみかんゼリーがつきます。	小 573 中 724	小 21.4 中 24.3
9 (月)	メンチカツ ゆでやさしい ホワイトシチュー	牛乳 メンチカツ とりにく しろいんげんまめ とうにゆう	コッペパン じゃがいも オリーブ油 シチュールウ こむぎこ パンこ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	パンにメンチカツと野菜をはさん で食べましょう。ソースがつきま すが、かけすぎに注意しましょう。	小 761 中 920	小 27.7 中 33.0
10 (火)	あかうおみそづけやき メンマイため ながいも入りぶた汁	牛乳 あかうおみそづけやき ぶたにく みそ かんそうとうふ さつまあげ	ごはん ながいも 米油 さとう	にんじん はくさい ごぼう メンマ こんにやく しめじ ねぎ	食べ物クイズ① みそは大豆 製品ですが生産量が多いのは どっち?①長野県 ②愛知県	小 576 中 714	小 26.8 中 32.0
12 (木)	にくだんご(小2コ中3コ) ひじきのいために かした汁	牛乳 にくだんご ひじき さつまあげ だいず とりにく かんそうとうふ	ごはん かめら 米油	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく しめじ	主に西日本で鶏肉のことを「かし わ」と呼ぶそうです。	小 669 中 846	小 26.6 中 32.4
13 (金)	ナムル なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	ごはん むぎ ごま油 さとう	にんじん たまねぎ もやし だいずもやし ぜんまい わらび きゅうり だいこん なめこ	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 639 中 739	小 25.6 中 29.4
16 (月)	カラフルサラダ チョコクレープ	牛乳 ぶたにく みそ とうにゆう ツナ	ゆでちゅうか チョコクレープ 米油	はくさい にんじん しめじ ねぎ もやし キャベツ ビーマン	ラーメンの汁は青森市民のソウル フードの牛乳ではなく豆乳を使っ て作っています。	小 581 中 719	小 25.3 中 31.3
17 (火)	ぎょうざ(小2コ中3コ) きりぼしだいこんのいために とりにく	牛乳 ぎょうざ ちくわ えだまめ とりにく とうふ ぶたにく みそ	ごはん かめら 米油 こむぎこ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん はくさい えのき ほししいたけ 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 641 中 824	小 22.8 中 27.9
18 (水)	にしんみそに さいいものそぼろに しらたま汁	牛乳 にしんみそに ぶたにく とりにく あぶらあげ えだまめ	ごはん さいいもの しらたまもち 米油 さとう だんご	にんじん ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ ごぼう	しいもやしらたまもちは、よくかん で食べましょう。	小 662 中 798	小 26.6 中 30.5
19 (木)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ トマトジュース りんご おうとう バイン みかん ぶどう	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 794 中 926	小 22.1 中 25.2
20 (金)	チキンみそカツ もやしのサラダ おでん	ブレンゾア チキンみそカツ ツナ えだまめとじゃこのボール ちくわ こんぶ かんもどき うずらのたまご	ごはん こむぎこ パンこ 米油	もやし コーン きゅうり だいこん にんじん こんにやく	2月22日は「ふ〜ふ〜ふ〜」と饅 頭の日です。おでんの日に制定 されています。	小 603 中 752	小 24.5 中 29.5
24 (火)	ポークウインナー チリマトビーンズ きのこスープ ヨーグルト	牛乳 ポークウインナー ぶたにく かまぼこ ヨーグルト ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆	ビタパン オリーブ油	たまねぎ にんじん なましいたけ きくらげ えのき しめじ はくさい	小学校給食なし。パンを半分に 切るで袋状に開けます。おかずを はさんで食べましょう。	小 627 中 707	小 26.6 中 29.7
25 (水)	さばのみそに ふきとぶたにくのいために せんべい汁	牛乳 さばのみそに ぶたにく とりにく	ごはん せんべい 米油	ふき こんにやく ごぼう にんじん キャベツ えのき ねぎ	食べ物クイズ② 大豆から作られ ている「しょうゆ」ですが、生産量 が多い県はどこだと思いますか?	小 604 中 749	小 24.4 中 29.1
26 (木)	だいずミートオムレツ にくじゃが つみれ汁	牛乳 だいずミートオムレツ ぶたにく みそ つみれ	ごはん じゃがいも 米油	だいこんな トマト にんじん ねぎ たまねぎ いんげん はくさい なましいたけ こんにやく	食べ物クイズの答え みそは、 ①の長野県、しょうゆは千葉県で 生産量が多くなっています。が、 各都道府県でみそやしょうゆは作 られていて、好みの味を探すた めに食べ比べをしている人もい るそうです。	小 613 中 696	小 24.8 中 27.7
27 (金)	つくねハンバーグ たくあんあえ すきやきふう	牛乳 つくねハンバーグ ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん 米油 ごま	たくあん きゅうり もやし はくさい にんじん たまねぎ えのき こんにやく		小 777 中 850	小 31.7 中 25.2

※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。

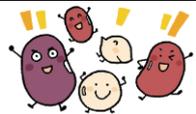
※田舎館産、青森県産、県内工場加工された食品を太字にしています。

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・おから・りんご

栄養価平均

小 650 中 25.2



2月3日は節分です。青森県では豆まきには「落花生（ピーナッツ）」を殻ごとまくことが多いようですが、全国的には炒った「大豆」をまきます。そこで今月は大豆についてです。

## 大豆のよさを見直そう!

畑の肉



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用\*
- レシチン……動脈硬化予防\*

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



## 和食に欠かせない大豆の加工品

