












2月 こんだてのお知らせ

令和5年度
山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のぞしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1	*節分給食*									
	地産地消ふれあい給食(しいたけ)									
	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		くだもの		
	主菜 いわしかりかりフライ	いわし				じゃがいも かたくりこ げんまい	あぶら			
	副菜 きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	695 268 24.0 1.9	842 314 26.3 2.5
2	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主菜 はっきんとんぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ				
	副菜 にくだんごすぶた	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ だけのこ しめじ	さとう かたくりこ パンこ	ラード	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	641 28.5 18.3 3.1	802 34.1 20.9 3.5
	汁物 はっほうさい	ぶたにく えび イカ うずらたまご かまぼこ			はくさい しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら			
	その他 オレンジ				オレンジ					
5	主食・穀物 ごもごはん 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう	米 もちごめ		小魚・海そう類		
	主菜 さばのかレーニ	さば				さとう				
	副菜 かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		ごま	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	635 24.6 23.1 3.1	763 28.1 24.8 3.9
	汁物 ごまつなのみぞしる	あぶらあげ みそ		ごまつな	えのきだけ だいこん	じゃがいも				
	その他 ミニピー千切り				もも	さとう				
6	主食・穀物 しょくパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	たまご		
	主菜 ハムカツ	とりにく				じゃがいも こめこ	あぶら			
	副菜 マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	あぶら	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	673 26.7 27.9 2.9	826 31.8 32.2 3.7
	汁物 ミネストローネ	とりにく ぶたにく だいず		プロッコリー トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ				
	その他 オレンジ				オレンジ					
7	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主菜 ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく だいず			たまねぎ こんにゃく りんご	さとう				
	副菜 やさしいごまあえ			ごまつな にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	645 28.5 22.1 2.6	829 35.4 26.5 3.3
	汁物 みぞれじる	さけ あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん なめこ ねぎ たまねぎ	かたくりこ				
	その他 りんご				りんご					
8	*カミカミ給食*									
	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		種実類		
	主菜 にしんこんぶに	にしん	こんぶ			さとう				
	副菜 ちくげん	とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さとう		I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	596 25.7 21.3 2.1	729 29.8 23.8 2.8
	汁物 さといものみぞしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	さといも				
9	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主菜 シシャモフライ	ししゃも				こむぎこ	あぶら			
	副菜 うのはないため	ぶたにく おから		にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ			I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	619 26.6 18.6 2.3	701 29.7 19.7 2.9
	汁物 さんいくいぞじる	ほたて	あかもく めのり	にんじん	えのきだけ はくさい					
	その他 みかん				みかん					
13	*6年生作成献立給食*									
	主食・穀物 ゆかりごはん 牛乳		牛乳		しそ	米		小魚・海そう類		
	主菜 しろみざかなフライ	すけそうだら				パンこ かたくりこ	あぶら			
	副菜 レモンふうみあえ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし えだまめ レモン	さとう	ごま	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	618 20.6 18.0 2.3	757 23.9 19.5 3.0
	汁物 さつまいものみぞしる	あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ	さつまいも				
14	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		緑黄色野菜		
	主菜 ぶりのていやき	ぶり				かたくりこ				
	副菜 しおこんぶあえ		こんぶ		もやし だいこん キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	664 29.8 24.4 2.0	797 34.4 25.9 3.1
	汁物 どしきやきふうじ	とりにく やきどうふ		にんじん	はくさい こんにゃく しめじ たまねぎ ねぎ	さとう				
	その他 ガトーショコラ	とうにゅう				こめこ さとう ココアパウダー	あぶら			
15	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		たまご		
	主菜 とりにくのなんぶからあげ	とりにく				こむぎこ かたくりこ	ごま			
	副菜 ひじきのいかに	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう		I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	674 29.9 24.9 2.4	853 37.0 29.8 3.0
	汁物 たらじる	たら とうふ みそ		にんじん	だいこん いちじ こんにゃく はくさい	じゃがいも				
	その他 オレンジ				オレンジ					
16	主食・穀物 むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		大豆・大豆製品		
	主菜 オムレツマトソース	たまご		パプリカ トマト		さとう				
	副菜 キャベツサラダ			にんじん	キャベツ だいこん カリフラワー			I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	678 21.8 22.8 3.0	863 26.3 27.3 3.9
	汁物 ミートボールカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	ラード			
	その他 チーズ		チーズ							



お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べんバクイズ
答え ②

日	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のとしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
19	主食・飲み物 副食 汁物 その他	むぎごはん 牛乳 はるまき ホイコーロー わかめスープ ミニアセロラゼリー	牛乳 ぶたにく ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんじん にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ アセロラ	米 むぎ はるまき かたくりこ こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	魚類			
20	主食・飲み物 副食 汁物 その他	*食育の日給食(災害にぞなえよう)* せわりコッパパン 牛乳 千りんカン かいどうサラダ ひじょうしょくコーンポタージュ いよかん	牛乳 ぶたにく だいす わかめ	トマト ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく とうもろこし たまねぎ いよかん	こむぎこ さとう あぶら ごま あぶら ごまあぶら	きのこ類			
21	主食・飲み物 副食 汁物 その他	*6年生作成献立給食* ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき にくじゃが なめこのみそしる オレンジ	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ しいたけ なめこ だいこん キャベツ オレンジ	米 あぶら じゃがいも さとう	種実類			
22	主食・飲み物 副食 汁物 その他	わかめごはん 牛乳 だしまきたまご たくあんあえ にごみおでん とうじゅういちごだいふく	わかめ 牛乳 たまご くきわかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ だいこん もやし キャベツ だいこん こんにゃく とうもろこし いちご	米 さとう ごま	きのこ類			
26	主食・飲み物 副食 汁物 その他	むぎごはん 牛乳 だいごごぼうのメンチカツ キムチあえ マーボーとうふ きよみオレンジ	牛乳 とりにく だいす ぶたにく とうふ	にんじん にんじん にら	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり はくさい しいたけ たけのこ たまねぎ きよみオレンジ	米 むぎ あぶら パンこ	種実類			
27	主食・飲み物 副食 汁物 その他	すくなめごはん 牛乳 イカおせフライ はりはりづけ カレーうどん のりつくだに	牛乳 いか こんぶ のり	にんじん にんじん	だいこん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	くだもの類			
28	主食・飲み物 副食 汁物 その他	むぎごはん 牛乳 あじのさんがやきていやきあん すきこんぶのにつけ はくさいのみそしる おかかふりかけ ミルクアリン(小中のみ)	牛乳 あじ みそ あぶらあげ だいす こんぶ とうふ みそ かつおぶし 牛乳 ゼラチン	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく はくさい もやし えのきたけ ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ さとう	いも類			
29	主食・飲み物 副食 汁物 その他	すくなめごはん 牛乳 さばみそに なっとうあえ ひつつみ すだちゼリー	牛乳 さば みそ チーズ とうふ さとう	ほうれんそう にんじん にんじん	はくさい だいこん ごぼう しいたけ ねぎ すだち	米 さとう こむぎこ さとう	小魚・海そう類			

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字に付いている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

2月28日のミルクアリンは、11月28日(火)に提供しな
かった牛乳の代替品です。

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。

<h2>イワシ</h2> <p>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。</p>	<h2>大豆</h2> <p>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。</p>	<h2>恵方巻き</h2> <p>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。</p>
<h2>そば</h2> <p>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。</p>	<h2>こんにゃく</h2> <p>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。</p>	