

# 2月 こんだてのお知らせ

令和4年度  
久慈市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 水	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 ぎょうざ ホイコーロー マーボー豆腐 アセロラミニゼリー	ぶたにく みそ とうふ だいず	牛乳 にんじん ビーマン にら	たまねぎ キャベツ キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ アセロラ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ さとう		小魚・海そう類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 ほうれんそうたまごまき こんさいのごまマヨあえ にごみおでん オレンジ	たまご まぐろ さけ ちくわ とうふ みそ	牛乳 ほうれんそう にんじん にんじん	こめ むぎ さとう ごま あぶら だいこん こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう ごま あぶら		いも類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	* 節分の日給食 * ごもくごはん 牛乳 いわしのうめ わかめのすのもの みぞけんちんじり かんそうだいず	とりにく いわし とうふ みそ だいず	牛乳 にんじん わかめ にんじん	しいたけ ごぼう うめ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ もちこめ さとう さとう ごま さといも		くだもの		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 はるまき キムチあえ はっほうさい いよかん	ぶたにく えび いか う すらたまご かまぼこ	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ キャベツ もやし きゅうり はくさい はくさい たけのこ しいたけ いよかん	こめ むぎ はるまき かたくりこ こむぎこ こめこ ごまあぶら		小魚・海そう類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	* 山形小5年リクエスト給食 * * 地産地消ふれあい給食(しいたけ) * ちいさめコッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ かりほりあえ ピーマンシチュー フルーツポンチ	牛乳 かぼちゃ にんじん にんじん とうにゅう	牛乳 かぼちゃ にんじん にんじん	こむぎこ さとう じゃがいも さとう パン だいこん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ みかん おうとう バイナップル りんご ぶどう もも	こむぎこ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま	魚類		
6 月	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 おやこどんのぐ アーモンドあえ なめことわかめのみぞしる ヨーグルト	とりにく たまご とうふ みそ ゼラチン	牛乳 にんじん グリンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ もやし はくさい なめこ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さとう さとう	あぶら アーモンド	いも類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 ぶりのていやきだれかけ あつあげのいどに キャベツのみぞしる いよかん	ぶりの あつあげ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ えのきたけ ねぎ いよかん	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも		種実類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	* 地産地消ふれあい給食(ほうれん草) * バターライス 牛乳 やさいつくねぐし ほうれんそうのツナマヨサラダ トマトスープ オレンジ	とりにく みそ まぐろ ウインナー だいず	牛乳 にんじん ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	バター	きのこ類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	すくなめむぎごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はりはり汁 カレーうどん やさいふりかけ	ちくわ たまご こんぶ ぶたにく あらあげ かまぼこ けすりぶし たまご	牛乳 あおのり こんぶ にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま ごま	くだもの		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 ほっけのしおやき やさいのごまあえ とりしきやきふう チョコクレープ	ほっけ とうふ とうふ	牛乳 こまつな にんじん	キャベツ もやし はくさい こんにゃく しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま あぶら ココア	小魚類		
13 月	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 千キンナゲツ いたてビビンバ わかめスープ オレンジ	とりにく だいず たまご いか とうふ	牛乳 ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ はくさい オレンジ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	いも類		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ		
	主食・飲み物 主 菜 副 菜 汁 物 その他	むぎごはん 牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	牛乳 きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ	きんぎょ		



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、食べよう！  
答え ②

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			
16	<b>*6年生作成献立給食*</b>									
木	主食・穀物類	おむぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ				小魚・海そう類
	主 菜	あつやきたまご	たまご			さとう				
	副 菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	1食分-(kcal)	624	773
	汁 物	だいこんのみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	じゃがいも		たんぱく質(g)	24.1	28.4
	その他	みかん			みかん			脂質(g)	18.1	20.3
17	<b>*食育の日給食(青森県・せんべい汁)*</b>									
金	主食・穀物類	すくなめおむぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ				いも類
	主 菜	さばのなんぶみそやき	さば みそ			さとう	ごま	1食分-(kcal)	723	873
	副 菜	にびたし	あぶらあげ	こまつな	もやし えのきたけ			たんぱく質(g)	26.9	31.1
	汁 物	せんべいじる	とりにく	にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ		脂質(g)	23.2	24.5
	その他	りんご			りんご			食塩相当量(g)	2.5	2.8
20	<b>おむぎごはん 牛乳</b>		牛乳			こめ むぎ				くだもの類
月	主 菜	にしんのこんぶに	にしん こんぶ		レモン	さとう		1食分-(kcal)	649	804
	副 菜	にくじゃが	ぶたにく	にんじん グリンピース	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		たんぱく質(g)	29.5	34.7
	汁 物	さけのつみれじる	さけ たら とうろ みる		だいこん はくさい ねぎ たまねぎ			脂質(g)	18.7	20.4
	その他	のりのつくだに		のり		さとう		食塩相当量(g)	2.7	3.3
21	<b>しゅくパン 牛乳</b>		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			小魚・海そう類
火	主 菜	わふうおろしとうふハンバーグ	とうふ とりにく		だいこん たまねぎ		ラード	1食分-(kcal)	701	836
	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	たんぱく質(g)	25.0	29.0
	汁 物	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ		脂質(g)	32.0	36.6
	その他	チョコだいずクリーム	だいず	だっしるんにゅう		さとう	あぶら ココア	食塩相当量(g)	3.2	4.0
22	<b>わかめごはん 牛乳</b>		わかめ 牛乳			こめ				大豆・大豆製品
水	主 菜	いわしメンチカツ	いわし たら とりにく みる	にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ パンこ	あぶら	1食分-(kcal)	640	779
	副 菜	れもんふうみあえ		にんじん ほうれんどう	キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま	たんぱく質(g)	23.1	28.3
	汁 物	だまこじる	とりにく	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ		脂質(g)	15.4	18.8
	その他	オレンジ			オレンジ			食塩相当量(g)	2.2	2.9
24	<b>おむぎごはん 牛乳</b>		牛乳			こめ むぎ				魚類
金	主 菜	フレンチオムレツ	たまご			さとう		1食分-(kcal)	684	859
	副 菜	ふくじんづけあえ			キャベツ もやし だいこん		ごま	たんぱく質(g)	20.6	24.2
	汁 物	ミートボールカレー	とりにく だいず	にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも パンこ	ラード	脂質(g)	20.8	24.0
	その他	いよかん			いよかん			食塩相当量(g)	3.0	3.7
27	<b>おむぎごはん 牛乳</b>		牛乳			こめ むぎ				種実類
月	主 菜	さばのしおやき	さば					1食分-(kcal)	690	839
	副 菜	ひじきとだいずのいり	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく		たんぱく質(g)	28.3	32.6
	汁 物	みぞじれる	とうろ とりにく ぶたにく	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		脂質(g)	25.7	27.7
	その他	ミニリンゴゼリー			りんご	さとう		食塩相当量(g)	2.6	3.0
28	<b>おむぎごはん 牛乳</b>		牛乳			こめ むぎ				くだもの類
火	主 菜	さけのみそマヨやき	さけ みそ				あぶら	1食分-(kcal)	672	764
	副 菜	うのはなため	とりにく だいず	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ	さとう		たんぱく質(g)	30.9	33.9
	汁 物	どさんこじる	ぶたにく みる	にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	バター	脂質(g)	21.1	22.7
	その他	とっとチーズ		かたくいりやい チーズ			アーモンド	食塩相当量(g)	2.4	3.1



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。

## 「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。



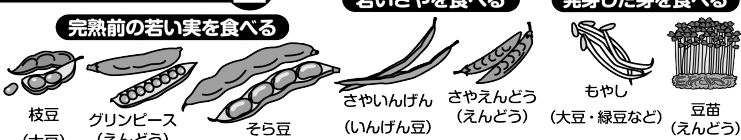
### 種類が豊富！

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



### 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。

