

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
2月	大中3年 金中3年		麦ごはん	セルフ豚丼 うどんのサラダ すまし汁 <small>ごはんにのせて たべよう♪</small>	こめ おぎ さとう あぶら うどん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ なると	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん みずな えのきたけ	597 28.9 13.1 2.3	759 35.0 14.6 2.9
3火	火	ずぶんこんだて 節分献立	ごはん	いわしのかば焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 黒糖大豆	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ かたくりこ こむぎこ こくとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず 	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ 	653 27.2 17.0 2.0	830 33.2 20.0 2.2
4水	大小		ミルクパン	マカロニグラタン ミネストローネ フルーツ入りりんごゼリー和え	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とり チーズ ベーコン ひよこめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ トマト にんにく りんご もも パイン	657 23.5 25.6 2.1	845 29.6 31.9 3.3
5木	大中		ごはん	酢豚 うま塩キャベツ 卵ともやしの中華スープ	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり もやし きくらげ ねぎ	629 21.3 22.7 2.4	795 25.4 26.6 3.0
6金	大中		ごはん	ピンクサーモンの塩焼き ほうれん草のごま和え おでん	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ピンクサーモン こんぶ がんもどき ざつまあげ ちくわ えび たら うずらたまご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ	604 31.7 17.8 2.6	768 38.5 20.4 3.4
9月			ごはん	たらのオニオンソースかけ 厚揚げのオイスターソース炒め もやしごま汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン もやし とうもろこし	660 28.4 20.7 2.5	835 34.7 24.4 3.3
10火	火	バレンタイン 献立	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ ガトーショコラ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし ブロッコリー	688 20.5 20.1 2.5	866 24.7 23.9 3.4
12木	金中3年		麦ごはん	ぎょうぎ(2個) ツナとわかめのおひたし 麻婆豆腐	こめ おぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ぶたレバー とうふ みそ とり	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん にら	691 27.0 22.7 2.8	853 31.9 25.1 3.3
13金	大小6年 大小特支		ごはん	えごま豚メンチカツ 切干大根の炒り煮 凍り豆腐のみそ汁	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ みそ 	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ	638 25.2 18.8 2.3	807 30.2 21.4 2.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

2月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	638	26.9	20.4	384	2.3
中学校	816	32.8	24.0	430	3.0



姿を変える大豆



大豆は、加工されている食品へと姿を

変えています。今月の給食では、大豆の他に、

枝豆、大豆もやし、豆腐、おか、豆腐、きな粉、

油揚げ、生揚げ、がんもどき、凍り豆腐、納豆、み

そ、しょうゆ、大豆油と大豆製品を多く使用して

います。給食の中にある大豆を探してみましょう。



おがわらみなみしょうがっこう

大河原南小学校 リクエストメニュー

テーマは「みんな大好きなメニュー」です。

運動で力を発揮することや、残食を減らすことをテーマに

考えました。みなさんにたくさん食べて欲しいです。

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
								エネルギー kcal	たんぱく質 g
								脂質 g	食塩相当量 g
16月		大河原 南小学校 リクエスト メニュー	ごはん	鶏の唐揚げ 春雨サラダ もやしと豚肉のスープ 冷凍パン	ごめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ふたにく	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし みずな パイン	643 27.9 18.1 2.2	806 33.8 21.0 2.5
17火	今月は「大豆」	19日は 食育の日	ごはん	納豆 れんこんきんぴら すき焼き煮	ごめ ごま あぶら さとう ごまあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ふたにく 豆腐 	れんこん にんじん こんにやく ほししいたけ はくさいねぎ えのきたけ	648 31.0 19.3 1.6	800 36.0 21.6 2.1
18水			おからパン	トマトミートオムレツ ウインナーポテト 白菜の豆乳クリームスープ	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら かたくりこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう おから たまご とりにく みそ ウインナー ベーコン どうにゅう スキムミルク 	はくさい たまねぎ にんじん エリンギ トマト	650 27.7 31.3 2.6	857 36.4 40.5 3.6
19木	金中 大中特支		ごはん	ピリ辛肉そぼろ ほうれん草のナムル 米粉ワントンみそスープ	ごめ めし さとう ごまあぶら ドレッシング ごま こめコワタン	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ふたレバー ハム とりにく みそ 	にんにく ほうれんそう だいずもやし にんじん キャベツ たまねぎねぎ しょうが 	618 27.6 17.0 2.2	782 33.1 19.6 2.9
20金	大小1~5年		ごはん	さばのごまみそ焼き 大根と豚肉のうま煮 かきたま汁	ごめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ふたにく たまご とうふ	しょうが だいこん にんじん えだまめ えのきたけ こまつな たまねぎ 	588 32.6 16.5 2.2	806 39.5 18.8 2.5
24火	今月は「わかめ」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	和風おろしハンバーグ 三陸産わかめのサラダ 鶏肉と根菜のみそ汁 	ごめ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ フィッシュソーセージ あぶらあげ みそ 	だいこん しめじ きゅうり もやし どうもろこし ごぼう にんじんねぎ たまねぎ	620 27.0 19.1 2.7	794 33.2 22.5 3.5
25水			米粉 きなこパン	きびなごカリカリフライ(2・3本) ごぼうとツナの Mayo サラダ 長崎ちゃんぽん	パン こめこ あぶら マヨネーズ ごま ラーメン かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ きびなご ツナ ふたにく いか えび かまぼこ	ごぼう にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	630 27.4 29.3 2.8	828 35.3 37.1 3.6
26木			ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ はるか	ごめ めし じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー どうもろこし はるか	622 20.1 15.0 1.9	794 24.1 17.1 2.5
27金		中学校 卒業お祝い メニュー	ごはん	油淋鶏 豚キムチ うずら卵と春雨のスープ お祝いいちごゼリー(中のみ)	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく こんぶ うずらたまご なると	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん にら いちご	644 28.2 21.7 2.5	858 34.1 26.3 3.5

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

「みやぎ水産の日」今月は・・・

わかめ



宮城県の水産養殖は1960年頃に女川湾で始まり、今では全国第1位の生産量を誇ります。山や川から豊富な栄養が流れ込む三陸沿岸は、良質なわかめが育つ条件がそろっています。外洋で養殖されたものは肉厚でシャキシャキと歯応えがよく、内湾のものは柔らかさが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーな食品です。

「食育の日」今月は・・・

だいず



大豆は、しょうゆ、みそ、とうふ、納豆などの原料として利用され、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がされ、多くの加工品ができました。抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンを含み、生活習慣病予防に良いと言われています。