

2月の給食目標は「寒さに負けない体づくり」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和6年度 第605号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
3 ちらし寿司	イベント食【節分(2/2)の日】 (低)582 (中)625 (高)668 (中学)718 低22.4 中23.7 高24.9 中学26.7 人参、れんこん、かんぴょう、椎茸、醸造酢、たけのこ、砂糖、還元水あめ、みりん、食塩、しょうゆ、たん白加水分解物、こんぶエキスパウダー、かつお節パウダー【小麦、大豆、りんご】	4 ごはん 味噌おでん	(低)643 (中)691 (高)740 (中学)798 低19.2 中20.5 高21.6 中学23.2 じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、豆腐、みりん、野菜つまみ揚げ【大豆】、みそ、しょうゆ、かつおだし、三温糖粉からし	5 茹でスパゲティー	(低)640 (中)687 (高)703 (中学)784 低25.3 中27.5 高28.6 中学32.2 のり、鶏肉、玉葱、コーン、牛乳、バター、チーズ、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ	6 コッペパン キャベツスープ	(低)601 (中)607 (高)614 (中学)701 低26.9 中27.5 高27.9 中学30.9 キャベツ、鶏肉、さやいんげん、玉葱、にんにく、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール	7 ごはん じゃがいもと豆腐の味噌汁	イベント食【皇の丘中3年生考案献立】 (低)672 (中)717 (高)761 (中学)835 低25.5 中26.7 高27.6 中学29.0 じゃがいも、豆腐、玉葱、長ねぎ、みそ、かつおだし
すまし汁	豆腐、大根、長ねぎ、かつおだし、鯛だし【小麦、さば、大豆】、清酒、食塩	親子だし巻	鶏卵、かつおだし、鶏肉、砂糖、玉葱、食酢、しょうゆ、植物油、みりん、食塩、ねぎ、小麦たん白加水分解物、粉末卵白【卵、小麦、鶏肉、大豆】	岩のリクリームスパゲティー	馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩、植物油脂【大豆】	ポークフランク	豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料【豚肉】	黄金豚の生姜焼き	豚肉、生姜焼きのたれ【小麦、大豆】
鮭チーズカツ	鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉、食塩、植物油脂、KGパウダー、砂糖、バターミックス【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】	おひたし	白菜、もやし、しょうゆ、三温糖	ハッシュポテト	馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩、植物油脂【大豆】	小袋ケチャップ	トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料	無限！ほうれん草！！	ほうれん草、もやし、白ごま、ラー油【ごま】、鶏ガラスープ、にんにくパウダー、しょうゆ、ごま油
節分福豆	大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液、食用加工油脂【大豆、小麦】	2月分の給食費の口座振替日は2月28日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい		12 茹でうどん	(低)630 (中)675 (高)693 (中学)767 低27.5 中29.6 高31.1 中学35.3 豚肉、玉葱、カットわかめ、刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん、清酒	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、きゅうり、食塩、こしょう、上白糖、ノンエッグマヨネーズ	無限！ほうれん草！！	ほうれん草、もやし、白ごま、ラー油【ごま】、鶏ガラスープ、にんにくパウダー、しょうゆ、ごま油
10 鮭わかめごはん	イベント食【東小6年生考案献立】 (低)699 (中)745 (高)793 (中学)852 低21.8 中23.3 高24.5 中学26.5 わかめ、鮭、食塩、還元水あめ、砂糖、昆布エキス、酵母エキスパウダー【鮭】	塩分・脂質平均栄養価は		関西風うどん	関西うどんだし【小麦、大豆】	オニオンスープ	かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ばれいしょ、小麦粉加工品、玉葱、砂糖、食用植物油脂、でん粉、食塩、酵母粉末【小麦、大豆】	14 麦入りごはん	イベント食【バレンタインデー】 (低)609 (中)667 (高)726 (中学)804 低23.2 中25.2 高27.2 中学30.4 豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ、大豆そぼろ、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉、フライドオニオン、しょうゆ、食塩、カレールウ【小麦、大豆、牛肉、バナナ】
大根の味噌汁	大根、刻み揚げ、長ねぎ、かつおだし、みそ	エネルギーKcal	塩分g	脂質g	さつまいももち	南瓜コロッケ	春雨、ささみ水煮、もやし、人参、塩中華ドレッシング	キーマカレー	ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】
メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、砂糖、粒状植物性たん白、パン粉、食塩、しょうゆ、香辛料、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】	低学年	631	2.3	20.2	春雨サラダ	春雨、ささみ水煮、もやし、人参、塩中華ドレッシング	フルーツゼリー和え	みかん缶、パイン缶、カクテルゼリー
ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え	ほうれん草、玉葱、コーン、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、食塩、こしょう	中学年	673	2.5	20.8	ハンバーグ	鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、食塩、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉】	ショロンポー2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、難消化性デキストリン、春雨、たけのこ水煮、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、生姜、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】
17 ごはん 肉じゃが	(低)596 (中)644 (高)690 (中学)748 低28.4 中29.8 高31.3 中学33.5 じゃがいも、豚肉、玉葱、さやいんげん、つきこんにゃく、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし	高校生	779	3.0	22.7	キャベツナサラダ	キャベツ、まぐろ水煮、コーン、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】	21 麦入りごはん	(低)617 (中)666 (高)736 (中学)774 低28.8 中30.9 高37.4 中学36.2 豚肉、むきえび、いか、玉葱、たけのこ水煮、人参、白菜、でん粉、生姜、清酒、こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】
いわしの生姜煮	いわし、水あめ、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、生姜、こんぶだし、醸造酢、食塩【小麦、大豆】	18 ごはん さつまいもの味噌汁	(低)621 (中)669 (高)715 (中学)771 低23.5 中24.6 高25.4 中学26.4 さつまいも、玉葱、人参、長ねぎ、かつおだし、みそ	ジャージャー麺	豚肉、玉葱、人参、長ねぎ、生姜、大豆そぼろ、たけのこ水煮、にんにく、三温糖、ごま油、清酒、甜面醬【小麦、大豆】、みそ、鶏ガラスープ	ハンバーグ	鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、食塩、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉】	ショロンポー2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、難消化性デキストリン、春雨、たけのこ水煮、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、生姜、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】
彩り and え	ほうれん草、もやし、人参、ささみ水煮、うま塩ドレッシング【ごま、大豆】	ささみカツ	鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、植物油脂、砂糖、でん粉【乳、鶏肉、大豆、小麦】	千切りきゅうり	きゅうり	キャベツナサラダ	キャベツ、まぐろ水煮、コーン、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】	22 中華丼	(低)699 (中)720 (高)744 (中学)865 低30.8 中31.7 高32.6 中学36.9 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、食塩、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉】
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。 ●ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●【 】の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。		五目きんぴら	ごぼう、つきこんにゃく、さやいんげん、豚肉、白ごま、ごま油、三温糖、みりん、かつおだし、しょうゆ	みかん	みかん	23 チキンライス	鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、食塩、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉】	24 スンドゥブ	(低)595 (中)644 (高)693 (中学)750 低31.4 中32.6 高34.2 中学35.9 とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】、豆腐、長ねぎ、みりん、清酒、しょうゆ、かつおだし、キムチ味【りんご、大豆】、鶏ガラスープ、食塩
		25 麦入りごはん	イベント食【受験応援!!給食】 (低)695 (中)752 (高)809 (中学)883 低24.3 中25.7 高27.0 中学28.9 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレー、しょうゆ、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】	26 茹でうどん	(低)640 (中)682 (高)696 (中学)763 低25.4 中27.2 高28.4 中学32.1 豚肉、刻み揚げ、人参、長ねぎ、しめじ水煮、みりん、清酒	ポトフ	じゃがいも、キャベツ、玉葱、ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、白ワイン、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール、こしょう	27 韓国風プルコギ丼	(低)591 (中)640 (高)686 (中学)747 低17.8 中19.1 高20.2 中学21.7 トマトソース(トマトペースト、醸造酢)、人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、コーン、チキンエキス、乾燥玉葱、オニオンエキス、オニオンペースト、香辛料、酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】
		カレー	豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉、大豆粉、植物油脂【豚肉、小麦、大豆】	かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう、春菊、粉末状植物性たん白、食塩、小麦粉、揚げ油【小麦、大豆】	きゅうりのサラダ	きゅうり、人参、まぐろ水煮、イタリアンドレッシング	28 スンドゥブ	豚肉、玉葱、人参、もやし、にんにく、生姜、清酒、オニオンソース、みりん、しょうゆ、コチジャン【大豆、魚介類】、三温糖、ごま油、でん粉

寒さに負けない体づくり!

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。中学3年生の皆さんは受験が近くなってきました。体調管理をしっかりと行い、本番に備えましょう!



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときや、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おあめめの食材



プラス... 寒い時期にも... 水分補給が大切です!

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

2月の考案メニュー!

7日(金) 星の丘中3年生

- ・ごはん
- ・じゃがいもと豆腐の味噌汁
- ・黄金豚の生姜焼き
- ・無限!ほうれん草!!

伊達市の地場産物を意識して、黄金豚や野菜をとりいれました!人気の「無限!〇〇!!」は、冬が旬のほうれん草で考えました!

10日(月) 東小 6年生

- ・鮭わかめごはん
- ・大根の味噌汁
- ・メンチカツ
- ・ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え

栄養のバランスを考えて色とりどりにしました。サラダには旬のほうれん草を入れて季節感を感じさせます。

19日(水) 西小 6年生

- ・茹でラーメン
- ・ジャージャー麺
- ・千切りきゅうり
- ・みかん

~アピールポイント~ 岩手県盛岡市のご当地グルメです。ビタミンが豊富です!

「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.1

令和6年10月に伊達市立・壮瞥町立の小・中学校に通う、小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」の結果を今月と来月に報告します!

このアンケート結果を参考に、これからもよりおいしく、安全・安心な学校給食を目指していきます。これからの学校給食もお楽しみに♪

【アンケート結果】 回答総数: 406人 (小学生: 217人、中学生: 189人)

○あなたの好き・嫌いな給食のメニューは何ですか?

【好きな給食上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 カレーライス 46票	1位 カレーライス 42票
2位 ラーメン 42票	2位 ラーメン 23票
3位 揚げパン 35票	3位 揚げパン 22票
4位 パン 15票	4位 うどん 14票

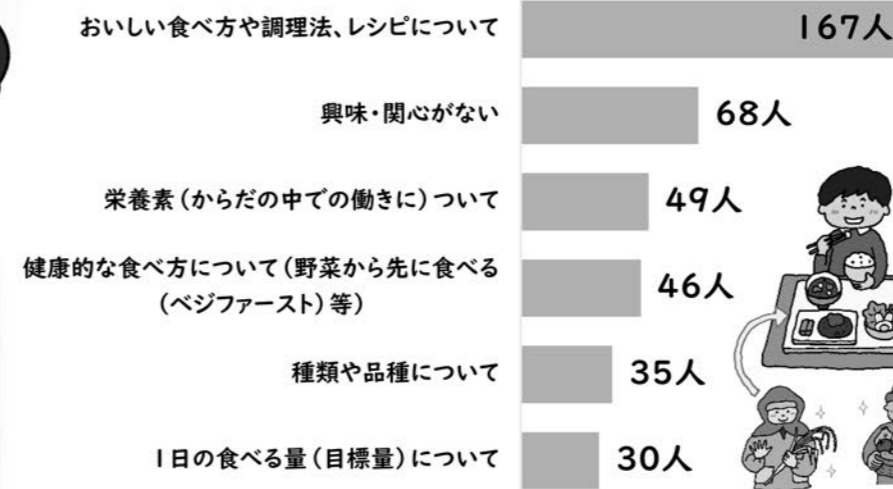
【嫌いな給食上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 トマト・ミニトマト アロニア こんにゃくのポン酢和え 各13票	1位 こんにゃくのポン酢和え 16票
2位 魚・魚介系のおかず 11票	2位 魚・魚介系のおかず 11票
3位 野菜 8票	3位 スープ、煮物 スパゲティー 各8票

○あなたの好きな・嫌いな野菜及びいも類を選んでください。

【好きな野菜上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 さつまいも 152票	1位 じゃがいも 139票
2位 きゅうり 146票	2位 さつまいも 125票
3位 じゃがいも 139票	3位 トマト・ミニトマト
4位 ブロッコリー 132票	きゅうり 107票

【嫌いな野菜上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 なす 116票	1位 なす 90票
2位 きのこと類 79票	2位 きのこと類 60票
3位 長ねぎ 70票	3位 里芋 46票
4位 ピーマン 69票	4位 嫌いな野菜はない 45票

○野菜について一番興味・関心があることは何ですか?



野菜について興味・関心があることは1位「食べ方や調理法、レシピ」、次いで「興味・関心がない」という結果になりました。野菜は体の調子を整える働きがあり、**1日350g**以上食べると良いとされていますが、伊達市の現状として100g程度不足しています。伊達野菜をたくさん食べましょう!



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

