



2月 

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月

献立名

材料名

【お知らせ】

学校給食費の保護者等負担支援（給付金）にお申し込みされた保護者のみなさまへ

給付金の支給を令和5年3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。

口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。

（学校給食費の納期限）

2月分＝2月28日（火）、3月分＝3月31日（金）

2月分の給食費の
口座振替日は
2月28日（火）です。
※残高不足にご注意下さい

火

献立名

材料名

6

むぎい

麦入りごはん

ハヤシライス

ヨーグルト和え

(低)638 (中)699 (高)760 (中学)841
低22.7 中24.4 高26.3 中学29.2
豚肉、じゃがいも、玉葱、人参
生クリーム、チーズ、バター
赤ワイン、食塩、ウスターソース
トマトピューレー、こしょう
エスパニョールソース
ハヤシルウ(原材料の一部に乳、小麦
パナナ、りんご、大豆、豚肉、鶏肉を含む)
みかん缶、白桃缶、ヨーグルト
上白糖

7

ごはん

豚ひき肉と野菜のさっぱり煮

いわしの梅煮

小松菜の胡麻和え

(低)605 (中)652 (高)702 (中学)763
低28.5 中29.8 高31.7 中学34.6
豚ひき肉、こんにゃく、大根、人参
さやいんげん、たけのこ水煮、かつおあげ
(原材料の一部に大豆を含む)、生薬、三温糖
にんにく、しょうゆ、穀物酢、かつおだし
すし酢(原材料の一部に小麦を含む)
いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢
発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト
かつお削り節、こんぶだし
(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
小松菜、もやし、三温糖、しょうゆ
白すりごま

水

献立名

材料名

1

ゆ

茹でうどん

しっぽくうどん

あじフライ

(低)641 (中)686 (高)704 (中学)779
低33.3 中35.3 高36.8 中学41.2
豚肉、刻み揚げ、干し椎茸
こんにゃく、玉葱
人参、長ねぎ、みりん、清酒
関西うどんだし
(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
あじ、パン粉、小麦粉
食塩、揚げ油
(原材料の一部に小麦を含む)

イベント食「郷土料理の日(香川県)」

(低)641 (中)686 (高)704 (中学)779
低33.3 中35.3 高36.8 中学41.2
豚肉、刻み揚げ、干し椎茸
こんにゃく、玉葱
人参、長ねぎ、みりん、清酒
関西うどんだし
(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
あじ、パン粉、小麦粉
食塩、揚げ油
(原材料の一部に小麦を含む)

木

献立名

材料名

2

コッペパン

野菜とウィンナーのスー
パ
パリッオーネ
ミートソース味
ブロッコリーのフレンチ
ドレッシング和え

(低)671 (中)682 (高)692 (中学)789
低26.3 中27.0 高27.3 中学30.5
キャベツ、玉葱、ウィンナー
(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)
にんにく、オリーブ油、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
玉葱、鶏肉、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖
粒状植物性たん白、にんにく、食塩、香辛料
ビーフエキス調味料、小麦粉、還元水あめ
チキンエキス調味料、植物油脂、大豆粉
(原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、牛肉を含む)
ブロッコリー、ささみ水煮(ささみ、食塩)
上白糖、穀物酢、サラダ油、食塩

イベント食「節分の日」

(低)671 (中)682 (高)692 (中学)789
低26.3 中27.0 高27.3 中学30.5
キャベツ、玉葱、ウィンナー
(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)
にんにく、オリーブ油、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
玉葱、鶏肉、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖
粒状植物性たん白、にんにく、食塩、香辛料
ビーフエキス調味料、小麦粉、還元水あめ
チキンエキス調味料、植物油脂、大豆粉
(原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、牛肉を含む)
ブロッコリー、ささみ水煮(ささみ、食塩)
上白糖、穀物酢、サラダ油、食塩

金

献立名

材料名

3

すしごはん

すしごはんの素

すまし汁(鯛だし)

若鶏ももの照り焼き

ツナそば

手巻き用焼きのり

(低)656 (中)696 (高)736 (中学)775
低28.7 中29.5 高30.1 中学30.8
砂糖、食塩、醸造酢粉末、酸味料
四季かまぼこ(原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む)
長ねぎ、大根、かつおだし、清酒、食塩、鯛だし
(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)
鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料
たん白加水分解物、デキストリン
(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦を含む)
ライトツナフレーク(原材料の一部に大豆を含む)
人参、ごぼう、生薬、白ごま、三温糖
みりん、清酒、ノンエグマヨネーズ
食塩、こしょう、しょうゆ
焼きのり

イベント食「地産地消の日」

(低)499 (中)546 (高)592 (中学)651
低21.2 中22.8 高24.6 中学27.5
豚肉、きのこミックス(なめこ、しいたけしめじ)、たけのこ水煮、玉葱、白菜
生姜、清酒、でん粉、こしょう
塩ラーメンたれ(原材料の一部に鶏肉
豚肉、小麦、大豆、りんごを含む)
チキンコンソメ、鶏ガラスープ
キウイフルーツ(1/2)
今日は、地元食材にこだわった「地産地消の日」です！
伊達産の米、黄金豚、生乳、大滝産の小麦、さのこなどを使用しています！

月

献立名

材料名

13

わかめごはん

わかめごはんの素

大滝産なめこのおろし汁

鱈のスパイス揚げ

ツナマヨサラダ

(低)646 (中)691 (高)732 (中学)780
低23.4 中24.3 高25.2 中学26.7
わかめ、還元水あめ、食塩
昆布エキス、酵母エキスパウダー
大滝産なめこ水煮、大根、人参
長ねぎ、豆腐、みそ、かつおだし
真鯉、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、糖類
香辛料、揚げ油
(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
ライトツナフレーク(原材料の一部に
大豆を含む)、キャベツ、玉葱、コーン、上白糖
ノンエグマヨネーズ、食塩、こしょう

イベント食「西小6年生考案献立」

(低)646 (中)691 (高)732 (中学)780
低23.4 中24.3 高25.2 中学26.7
わかめ、還元水あめ、食塩
昆布エキス、酵母エキスパウダー
大滝産なめこ水煮、大根、人参
長ねぎ、豆腐、みそ、かつおだし
真鯉、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、糖類
香辛料、揚げ油
(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
ライトツナフレーク(原材料の一部に
大豆を含む)、キャベツ、玉葱、コーン、上白糖
ノンエグマヨネーズ、食塩、こしょう

火

献立名

材料名

14

チキンライス

チキンライスの素

ハート入りクリーム煮

ハムときゅうりのサラダ

バレンタイン
ハートのプリン

(低)657 (中)709 (高)760 (中学)829
低17.5 中18.6 高19.9 中学21.2
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、チキンエキス、コーン
乾燥玉葱、オニオンペースト、香辛料
オニオンエキス、酵母エキス、魚介エキス
野菜エキス(原材料の一部に鶏肉、大豆を含む)
ハート型抜き人参、じゃがいも、玉葱、白菜、牛乳
生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう
チキンコンソメ、ベシヤメルソース、シチュールウ
(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)
ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)
きゅうり、コーンクリームドレッシング
豆乳加工食品、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖
グラニュー糖、ココアパウダー、でん粉
(原材料の一部に大豆を含む)

イベント食「バレンタインの日」

(低)657 (中)709 (高)760 (中学)829
低17.5 中18.6 高19.9 中学21.2
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、チキンエキス、コーン
乾燥玉葱、オニオンペースト、香辛料
オニオンエキス、酵母エキス、魚介エキス
野菜エキス(原材料の一部に鶏肉、大豆を含む)
ハート型抜き人参、じゃがいも、玉葱、白菜、牛乳
生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう
チキンコンソメ、ベシヤメルソース、シチュールウ
(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)
ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)
きゅうり、コーンクリームドレッシング
豆乳加工食品、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖
グラニュー糖、ココアパウダー、でん粉
(原材料の一部に大豆を含む)

水

献立名

材料名

15

茹でラーメン

味噌ラーメン

あげぎょうざ2コ

飲むヨーグルト(牧家)

(低)682 (中)728 (高)744 (中学)820
低26.6 中28.7 高29.9 中学33.5
豚ひき肉、長ねぎ、もやし、玉葱、白ごま
にんにく、清酒、こしょう、チンタンスープ
味噌ラーメンたれ(原材料の一部に
卵、大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉を含む)
キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき
でん粉、しょうゆ、粒状植物性たん白
植物油脂、砂糖、魚介エキス、食塩、香辛料
酵母エキス、小麦粉、還元でん粉糖化物
食塩、大豆粉(原材料の一部に鶏肉、豚肉
小麦、大豆、ごまを含む)
※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。
※伊達産の生乳を使用！

イベント食「社中1年生考案献立」

(低)599 (中)641 (高)683 (中学)732
低15.5 中16.2 高17.0 中学17.8
じゃがいも、白菜、人参、にんにく
オリーブ油、食塩、こしょう
チキンコンソメ
ブイヨングラニューール、バジル
じゃがいも、近江牛、玉葱、砂糖
乾燥マッシュポテト、しょうゆ
大豆油、食塩、香辛料、パン粉、米粉
小麦粉、揚げ油
(原材料の一部に牛肉、小麦、大豆を含む)
ブロッコリー
ごま香るうま塩ドレッシング
(原材料の一部にごま、大豆を含む)

木

献立名

材料名

16

コッペパン

コーンポタージュ

網み焼きハンバーグ
(照り焼き)

じゃがいもと人参のソテー

(低)693 (中)716 (高)736 (中学)852
低26.4 中27.1 高27.7 中学31.6
コーン、玉葱、ベーコン(原材料の一部に卵、乳
豚肉、大豆を含む)、バター、牛乳、生クリーム
チーズ、脱脂粉乳、こしょう、チキンコンソメ
食塩、コーンクリームスープ
(原材料の一部に乳、小麦、大豆、牛肉を含む)
鶏肉、玉葱、ベークト状植物性たん白、パン粉
豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ
牛肉エキス、食塩、ウスターソース、生薬、砂糖
トマケチャップ、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白
水あめ、清酒、チキンエキス(原材料の一部に
卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)
じゃがいも、人参、パセリ、食塩、こしょう
オリーブ油、チキンコンソメ

天皇誕生日

金

献立名

材料名

17

ごはん

春雨入り中華スープ

人参入りしゅうまい
①1コ ②2コ

チンジャオロースー

(低)552 (中)594 (高)638 (中学)733
低22.3 中22.9 高23.6 中学25.8
春雨、長ねぎ、チンゲン菜、でん粉
食塩、こしょう、塩ラーメンたれ
(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦
大豆、りんごを含む)
玉葱、魚肉すり身(すけとうだら)
人参、豚脂、でん粉、砂糖、食塩、ごま油
こしょう、小麦粉
(原材料の一部に豚肉、ごま、小麦を含む)
豚肉、青ピーマン、たけのこ水煮、清酒
しょうゆ、でん粉、青梗肉練りソース
(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉を含む)

イベント食「東小6年生考案献立」

(低)647 (中)697 (高)745 (中学)803
低24.9 中26.2 高27.3 中学28.9
さつまいも、人参、刻み揚げ、長ねぎ
かつおだし、みそ
さば、みそ、砂糖、でん粉、発酵調味料
(原材料の一部にさば、大豆を含む)
コーン、ほうれん草、玉葱、三温糖
和風ごまドレッシング
(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉
ゼラチン、鶏肉、ごまを含む)

月

献立名

材料名

20

ごはん

味噌おでん

だしが決め手の厚焼き玉子

無限！もやし!!

(低)668 (中)718 (高)771 (中学)836
低21.6 中23.2 高24.4 中学26.3
じゃがいも、こんにゃく、大根、人参、焼き豆腐
とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦
大豆を含む)、みりん、みそ、しょうゆ、からし粉
かつおだし、三温糖
鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ
食用植物油脂、かつおだし
こんぶだし、食塩
(原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む)
もやし、白ごま、にんにくパウダー
鶏ガラスープ、ごま油、ラー油
(原材料の一部にごまを含む)、しょうゆ

イベント食「受験応援★給食」

(低)580 (中)622 (高)665 (中学)711
低18.5 中19.5 高20.4 中学21.9
豆腐、大根、長ねぎ、えのきたけ
みそ、かつおだし
豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、パン粉、砂糖
粒状植物性たん白、しょうゆ、食塩、香辛料
小麦粉、コーンフラワー、植物油脂
(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉を含む)
トマトケチャップ、ウスターソース
清酒、三温糖、しょうゆ、中濃ソース
キャベツ

火

献立名

材料名

21

ごはん

冬野菜入りコンソメスープ

近江牛コロッケ

ゆでブロッコリー
(うま塩ドレッシング)

(低)605 (中)652 (高)702 (中学)763
低28.5 中29.8 高31.7 中学34.6
豚ひき肉、こんにゃく、大根、人参
さやいんげん、たけのこ水煮、かつおあげ
(原材料の一部に大豆を含む)、生薬、三温糖
にんにく、しょうゆ、穀物酢、かつおだし
すし酢(原材料の一部に小麦を含む)
いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢
発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト
かつお削り節、こんぶだし
(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
小松菜、もやし、三温糖、しょうゆ
白すりごま

イベント食「バレンタインの日」

(低)657 (中)709 (高)760 (中学)829
低17.5 中18.6 高19.9 中学21.2
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、チキンエキス、コーン
乾燥玉葱、オニオンペースト、香辛料
オニオンエキス、酵母エキス、魚介エキス
野菜エキス(原材料の一部に鶏肉、大豆を含む)
ハート型抜き人参、じゃがいも、玉葱、白菜、牛乳
生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう
チキンコンソメ、ベシヤメルソース、シチュールウ
(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)
ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)
きゅうり、コーンクリームドレッシング
豆乳加工食品、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖
グラニュー糖、ココアパウダー、でん粉
(原材料の一部に大豆を含む)

水

献立名

材料名

22

茹でうどん

鶏南蛮うどん

野菜かき揚げ

(低)677 (中)722 (高)741 (中学)818
低23.8 中25.5 高26.5 中学29.9
鶏肉、玉葱、人参、長ねぎ、刻み揚げ
とうがらし、鶏だし、そばつゆ
(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)
みりん、しょうゆ、三温糖
玉葱、人参、ごぼう、春菊、小麦粉
食塩、粉末状植物性たん白
揚げ油(パーム油)
(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal

塩分g

脂質g

低学年

633

2.2

21.4

中学年

675

2.4

22.0

高学年

711

2.5

22.6

中学生

781

2.9

24.1

●牛乳は毎日つきます。

●都合により献立の一部が変更されることがあります。

●給食で使用される「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。

●給食で使用される「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。

●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。

●■(こ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。

※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。

※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よく
かんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。

食べ物を口いっぱい
に詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。

机にひじをつかない
ようにしましょう。

寒さに負けない体を作ろう!

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか?

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。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

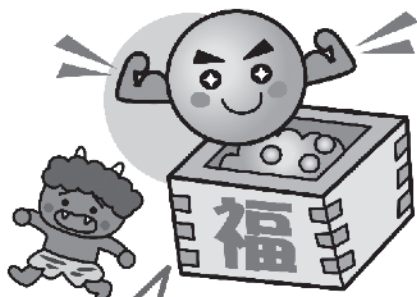


大豆のよさを見直そう!



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。体をつくるものになる「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、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

- 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!

2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。この日の給食は、「節分の日」献立となっています。自分の恵方巻を作ってみよう!!

南南東!

郷土料理の日!
「香川県」

1日(水)

大皿(卓袱)にのせたうどんが名前の由来とされる、「しっぽうどん」が登場!! 具材には、こんにゃくや椎茸を使用し優しい味に仕上げています♪

10日(金)

地産地消の日

「地産地消の日」は地元の食材を使用した給食です。伊達産黄金豚と大滝産きのこを使った「黄金豚と野菜のあんかけ丼」が登場します! 大滝産アロニア入りごはんの上にのせて食べましょう♪

13日(月)

児童・生徒考案メニュー

西小6年生児童考案メニュー

献立のアピールポイントは、「季節にあった食材を使い、バランスよくしたことです!」

壮警中1年生生徒考案メニュー 21日(火)

献立のアピールポイントは、「みんなが食べてくれて6つの基礎食品群が入るようにして考えました。味噌汁には、季節の野菜が入るように考えてみました!」

24日(金)

東小6年2組3班考案メニュー

献立のアピールポイントは、「季節感を出すように考えました!」

2/27

受験応援★給食

「受験に勝つ!! 丼」

食べて頑張ろう! 食べて応援しよう!! 食育センターの調理員さんも応援しています!!

だいず 大豆のヒミツ

