



# 令和2年度 2月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中			
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1	月	給食の前には、きちんと手を洗いましょ！ 		ごはん いわしのゆずみそ煮 ほうれん草のごま和え まめふ汁 みそ大豆 	牛乳 いわし みそ 油揚げ 片口いわし なたと大豆	にんじん ほうれんそう もやし だいこん 根深ねぎ ゆず	ごはん じゃがいも 三温糖 砂糖 ごま ごま油 でん粉 ふ	625	25.8	18.1	788	31.1	20.8
2	火	大和中 宮床中3年	◎	ごはん ジャージャン豆腐 きゅうりのラー油漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ヨーグルト	にら にんじん きゅうり しいたけ だけのご たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく めんま	ごはん でん粉 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 砂糖	692	25.4	23.4	862	30.3	27.6
3	水	吉田小5・6年	◎	食パン いちごジャム オムレツのトマトソース キャベツとツナのサラダ(和風ドレッシング) かぼちゃとひよこ豆のポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 まぐろ 鶏肉 ひよこ豆 かつお節 クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ 赤ピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく いちご ブルーン りんご	パン じゃがいも 砂糖 ジャム でん粉 三温糖 大豆油 サラダ油 ドレッシング シチューールウ ベシヤメルソース バター	704	28.7	22.2	881	35.3	26.7
4	木	吉田小5・6年 大和中・宮床中3年		ごはん かむふりかけ 笹かまぼこのチーズ焼き ひじきの炒り煮 はくさいのみそ汁	牛乳 ささかまほご 豚肉 大豆 チーズ ひじき 油揚げ みそ 豆腐 片口いわし	えだまめ かぼちゃ きょうな にんじん ひろしまな だいこんな モロヘイヤ とうもろこし はくさい	ごはん じゃがいも 三温糖 エッグフリーマヨネーズ サラダ油 砂糖 でん粉 ふ ひえ キヌア	611	26.8	20.1	771	31.7	23.8
5	金	吉田小5・6年	◎	レンズ豆入りドライカレー(麦ごはん) ブロッコリーのおかかマヨ和え スイーツスプリング	牛乳 豚肉 ハム レンズ豆 かつお節	グリーンピース トマト にんじん ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ きゅうり マンゴー パナナ スイーツスプリング バインアップル	ごはん 大麦 砂糖 サラダ油 カレールウ 小麦粉 エッグフリーマヨネーズ	706	25.2	22.3	897	31.1	27.5
8	月			ごはん 味付けのり ほっけの塩焼き すき焼き風煮 レモンカスタードタルト 	牛乳 豚肉 鶏卵 ほっけ 昆布 のり 豆腐 鶏卵 発酵乳	にんじん 乾しいたけ はくさい えのきだけ 根深ねぎ レモン	ごはん 小麦粉 マーガリン 砂糖 サラダ油 三温糖 水あめ でん粉	654	28.1	19.8	801	34.2	21.9
9	火			ごはん ポテトコロッケ(バックソース) 豚キムチ炒め もずくスープ	牛乳 豚肉 昆布 もずく 魚肉すり身 かつお節 鶏卵 みそ	にんじん にら キャベツ たまねぎ はくさい だいこん にんにく 根深ねぎ しょうが えのきだけ まいたけ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも パン粉 小麦粉 サラダ油 水あめ でん粉 ごま油 砂糖 三温糖	655	25.3	21.4	858	31.4	26.9
10	水	かむかむ茶		ココアパン しらす入りかき揚げ まめまめサラダ 肉うどん	牛乳 豚肉 大豆 しらす かつお節 ハム 鶏卵 なたと 脱脂粉乳	えだまめ しゅんぎく にんじん ほうれんそう とうもろこし ごぼう 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	パン うどん 砂糖 ココア 小麦粉 サラダ油 パーム油 マーガリン	680	25.7	26.1	914	33.0	34.5
11	木	* * * * * 建国記念の日 * * * * *											
12	金		◎	中華飯(麦ごはん) はるさめサラダ チョコレートクレープ	牛乳 豚肉 いか うすら卵 えび ハム 豆乳	グリーンピース にんじん しょうが にんにく きゅうり 乾しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ もやし	ごはん 大麦 三温糖 サラダ油 ごま 米粉 砂糖 ごま油 でん粉 水あめ はるさめ ココア	746	27.0	23.7	933	33.3	27.2
15	月	大和中		ごはん あじの照り焼き 五目きんぴら みそワタンスープ 	牛乳 豚肉 あじ みそ	さやえんどう にんじん ごぼう たけのこ もやし しょうが 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん ワンタン サラダ油 三温糖 ごま ごま油 砂糖 ラード でん粉	597	26.8	15.4	760	32.9	17.9
16	火	宮床中		わかめごはん 五目厚焼き卵 肉じゃが なめこ汁	牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 昆布 大豆 鶏肉 片口いわし みそ 豆腐 かつお節	グリーンピース さやいんげん にんじん 乾しいたけ ごぼう たまねぎ しょうが なめこ にんにく たけのこ だいこん 根深ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	581	22.5	14.7	743	27.4	16.8
17	水	みやぎ水産の日 みやぎの水産品を食べよう！	◎	食パン チョコレートクリーム かんぱちのカツ(小2個、中3個:バックソース) わかめとコーンのサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ	牛乳 豚肉 わかめ 魚肉すり身 かんぱち 脱脂粉乳 ウインナーソーセージ	にんじん パセリ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ だいこん キャベツ レモン	パン 米ぬか油 じゃがいも サラダ油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 水あめ ドレッシング ココア	691	24.2	29.8	885	31.4	37.5
18	木			ごはん ハンバーグきのこソース 筑前煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 生揚げ 片口いわし みそ 油揚げ	さやえんどう にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう マッシュルーム れんこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 サラダ油 バター 三温糖	669	25.9	21.3	861	32.2	25.7
19	金		◎	マーボー豆腐丼(麦ごはん) もやしのナムル(ナムルドレッシング) はるか	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 昆布	にんじん たけのこ 根深ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが 乾しいたけ はるか	ごはん 大麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ドレッシング ごま ごま油 砂糖	667	25.3	20.0	848	31.0	23.7
22	月	食育かるたメニュー		ごはん とり肉のレモン風味 大和町産舞茸のオイスターソース炒め ひきなのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 片口いわし みそ 豆腐 油揚げ	えだまめ にんじん 赤ピーマン ごぼう にんにく だいこん たけのこ まいたけ 根深ねぎ レモン	ごはん 米ぬか油 でん粉 三温糖 サラダ油	639	30.5	20.0	812	36.8	23.4
23	火	* * * * * 天皇誕生日 * * * * *											
24	水		◎	米粉パン クリームスバゲッティ フルーツのアセロラゼリー和え むらさき芋チップス	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン チーズ クリーム	こまつな にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ アセロラ みかん バインアップル りんご	パン 米粉 スバゲッティ さつまいも 砂糖 マーガリン オリーブ油 水あめ でん粉 ベシヤメルソース	669	24.3	20.8	862	31.0	25.4
25	木			ごはん さばの生姜煮 小松菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 豚肉 さば みそ 豆腐	こまつな にんじん だいこん ごぼう しょうが 根深ねぎ	ごはん サラダ油 さといも 水あめ 砂糖 アーモンド	649	28.2	21.4	850	36.0	26.9
26	金	吉田小	◎	ポークカレー(麦ごはん) 海藻サラダ(青じそドレッシング) 豆乳パンナコッタ(いちご味)	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ ぎわかめ 昆布 赤とさか ぶりのり ほたて かつお節	グリーンピース しそ にんじん きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ もやし うめいちご バインアップル マンゴー りんご レモン パナナ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 ドレッシング カレールウ	676	19.3	17.9	858	23.3	20.8

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきますが、毎日はしをもってきてください。

## たいわの食育かるたメニュー(2月22日)

へーんしん  
大豆から とうふ  
あぶらあげ  
しょうゆ みそ

## 今月の地場産品

☆町内産: 米, まいたけ, しいたけ, 根深ねぎ

☆県内産: 大麦, 大豆, 豚肉, 笹かまぼこ, なめこ, はくさい, わかめ, ヨーグルト

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	662(651)	844(830)
たんぱく質(g)	25.8(21.2)	31.9(27.0)
脂質(g)	21.0(14.5)	25.2(18.4)
塩分(g)	2.4(2.2)	3.1(2.5)

## 節分と大豆のおはなし

**豆まき**  
節分といえば、「豆まき」です。豆まきには、いろいろな豆が使われます。大豆、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼を追い払います。豆から大豆を取った後の枝(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

**ヤイカガシ**  
ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に貼って鬼を追い払います。豆から大豆を取った後の枝(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

# ☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆