



2月のよていこんだてひょう



令和3年 2月 1日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいようめいと3つのほたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなにかま	みどりのなにかま	さいろのなにかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	ほたらく力や 熱になる食品			
1月	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ ブロッコリーのツナあえ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、鶏肉、ツナ たまご	しょうが、ブロッコリー きゅうり、にんじん キャベツ、玉ねぎ、コーン スリムねぎ	ごはん、ごま油 かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング	649 kcal 25.7 g 20.3 g 2.6 g	
2火	ごはん 牛乳	いわしのうめに ごぼうとぶたにくのいために ごじる ふくまめ	牛乳、いわしうめ煮 豚肉、油揚げ、大豆 みそ	ごぼう、にんじん、かぶ こんにやく、いんげん 玉ねぎ、こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも 刻みふ	672 kcal 29.0 g 18.9 g 2.4 g	
3水	こめこパン 牛乳	ハートのコロケ イタリアンサラダ こんさいスープ	牛乳、チーズ、鶏肉 ロースハム	にんじん、キャベツ、大根 ブロッコリー、ごぼう 玉ねぎ、白菜	米粉パン、コロケ キャノーラ油、サラダ油 ドレッシング	618 kcal 23.1 g 25.0 g 3.4 g	鹿妻小1.2.3年
4木	ごはん 牛乳	にこみおでん もやしのピリからいため りんご	牛乳、豚肉、ちくわ さつま揚げ、昆布 うずら卵、たこボール がんもどき、厚揚げ	りんご、しょうが、長ねぎ にんじん、もやし、にら 大根、こんにやく	ごはん、サラダ油 上白糖	610 kcal 23.3 g 17.0 g 2.7 g	石巻小1.2.3.4.5年 万石浦小1.2.3年 稲井小6年
5金	ごはん 牛乳	あじのしょうゆこうじやき おからいり ひきなじる	牛乳、鶏肉、ちくわ おから、油揚げ、みそ あじ	ごぼう、にんじん、大根 こんにやく、スリムねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも	602 kcal 24.7 g 14.7 g 2.8 g	稲井小 渡波小1.2年
8月	ごはん 牛乳	バーベキューチキン ツナいりわふうサラダ くきわかめスープ	牛乳、鶏肉、ツナ バラベーコン 茎わかめ	玉ねぎ、パイン、にんじん 大根、きゅうり、水菜、長ねぎ えのきたけ、キャベツ	ごはん、はちみつ ごま油、ドレッシング	605 kcal 25.7 g 18.9 g 2.4 g	山下小
9火	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ キャベツとあぶらあげのごまいため とんじる ★なっとう	牛乳、鶏肉、ツナ たまご、あおのり 油揚げ、豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、もやし ごぼう、大根、こんにやく 白菜、スリムねぎ	ごはん、小麦粉、ごま キャノーラ油、ごま油 上白糖、さといも	689 kcal 29.5 g 21.9 g 3.0 g	大原小 万石浦小4年
10水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ウインナー ヨーグルト、豚肉 生クリーム	みかん、パイン、黄桃 しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン	ソフトパン、上白糖 サラダ油、蒸し中華めん	668 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	
12金	ごはん 牛乳	ハートハンバーグデミソース キャベツとウインナーのソテー きのこスープ ★バレンタインデザート	牛乳、ハンバーグ 生クリーム、豆腐 ウインナー	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ マッシュルーム、しめじ にんじん、キャベツ たけのこ、たまごたけ	ごはん、サラダ油 チョコプリン	678 kcal 22.7 g 22.1 g 2.5 g	大街道小 稲井小
15月	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ りっちゃんサラダ ゆきなとさといものみそしる	牛乳、いか、昆布、みそ ロースハム、油揚げ かつお節	しょうが、キャベツ、コーン にんじん、きゅうり、玉ねぎ ゆきな	ごはん、小麦粉 かたくり粉、サラダ油 キャノーラ油、上白糖 さといも	657 kcal 25.7 g 18.3 g 3.0 g	
16火	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき ごもくまめ あぶらふいりはっとじる	牛乳、さば、みそ、豚肉 鶏肉、昆布、大豆	長ねぎ、ごぼう、にんじん こんにやく、えだまめ 大根、まいたけ、せり	ごはん、上白糖、ごま かたくり粉、サラダ油 すいとん、油ふ	722 kcal 27.5 g 23.2 g 3.3 g	
17水	こめこ フオッチャ 牛乳	ハムチーズピカタ ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳、ウインナー ハムチーズピカタ チーズ、スキムミルク 生クリーム	玉ねぎ、ブロッコリー コーン、パセリ	米粉フオッチャ サラダ油、ペンネ じゃがいも	658 kcal 27.1 g 27.2 g 3.8 g	
18木	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ(2こ) ナムル しおワタンスープ	牛乳、鶏肉 きびなごフライ	にんじん、大豆もやし ほうれんそう、白菜 たけのこ、スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、ワタンの皮	600 kcal 19.7 g 18.5 g 2.0 g	万石浦小3年
19金	ごはん 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ はるみ	牛乳、鶏肉、チーズ	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルーベリー、コーン グリーンピース、キャベツ きゅうり、はるみ	ごはん、サラダ油 ドレッシング じゃがいも	662 kcal 18.5 g 19.2 g 2.6 g	住吉小 稲井小
22月	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐 ポークしゅうまい	えだまめ、にんじん、玉ねぎ きゅうり、しょうが、長ねぎ たけのこ、にら、しいたけ	ごはん、春雨 サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油 ドレッシング	699 kcal 24.5 g 21.1 g 2.8 g	
24水	ミルクパン 牛乳	タンダーチキン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳、鶏肉 ヨーグルト ショルダーベーコン	レモン、ブロッコリー にんじん、きゅうり、コーン セロリ、キャベツ、玉ねぎ	ミルクパン、じゃがいも ドレッシング	609 kcal 27.8 g 24.1 g 3.1 g	
25木	ごはん 牛乳	はるまき もやしとちくわのちゅうかサラダ レタスとたまごのスープ	牛乳、ちくわ、豆腐 たまご	にんじん、きゅうり、白菜 もやし、ハンサムグリーン	ごはん、ドレッシング 春巻き、かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング	648 kcal 19.4 g 23.3 g 2.8 g	山下小 石巻小1.2.3.4年
26金	ごはん 牛乳	あかうおのしょうがじょうゆやき こんぶのそぼろに だいこんとしめじのみそしる	牛乳、赤魚、鶏肉、昆布 大豆、油揚げ、豆腐 みそ	にんじん、えだまめ、大根 しめじ、こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖	600 kcal 28.5 g 16.9 g 2.5 g	湊小 大原小

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

給食だより

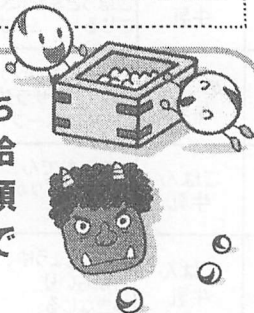
令和3年2月1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

暦の上では、「立春」が来て“春”になりますが、雪が降る日もありそうな寒い日が続いています。新型コロナウイルスが、宮城県全体として日々増えているようです。食生活などの生活習慣の乱れが、病気につながることもあります。帰ったら手洗い・うがいはもちろんですが、ビタミンの多い野菜をしっかりと食べ、免疫力を高めて風邪などの病気にならないようにしましょう！

豆の栄養

2月2日は節分です。今回はそれになんだ豆のお話をしたいと思います。給食やお家でも食べることのある豆ですが、豆にはたくさんの種類があります。栄養も豊富にあります、種類によってさまざまです。その中でも、よく食べる豆についてのお話です。



豆まきの豆「大豆」

たんぱく質がいっぱいで「畑の肉」と呼ばれるほど栄養がたっぷり含まれています。とうふや納豆、油揚げなどは大豆からできています。

他にも、しょうゆやみそなど、みなさんの周りには大豆製品がたくさんです。

あんこの材料「小豆」

でんぷんがたっぷり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれ、疲労回復、貧血予防などにもききます。

昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式などにも使われていました。お祝いの際に食べる赤飯にも、小豆が使われていますね。

煮物に使う「いんげん豆」

昔、中国のお坊さんから伝わったので、この名前がつけられたそうです。

いんげん豆はでんぷんや食物せんいが豊富でおなかの調子を整えてくれます。

甘納豆というお菓子に使われている豆は、いんげん豆の仲間が使われています。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

〇月×日(金)

注意!
こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!



油っぽいもの・しょっぱいもの・あまいものの食べすぎ

朝ごはんを食べない
食べる時間がきまってない



夕ごはんのほかに夜おそく食べたりする

石巻市のホームページに おすすめ給食レシピ集が掲載されています

2月1日から掲載の新おすすめレシピはきのことパンネのクリーム煮です!



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください

