

2月になりました。2月は、冬から春への季節の変わり目を意味する節分があります。節分を過ぎると暦の上では春になります。まだまだ冷え込みが続きますが、食事をしっかり食べて体調を崩さぬようにしましょう。

平敷屋小5年生が考えたみそ汁が登場します！

12月に平敷屋小学校5年生の食育授業で、栄養バランスのよいみそ汁の実を考えました。

グループごとに考えたみそ汁の実の内容を選定し、5年生オリジナルみそ汁ができました。みそ汁の名前は「いいなみそ汁」です！

2月2日(木)の給食として登場しますので、ぜひご家庭でも、みそ汁の内容を聞いてみてくださいね♪



献立名も5年生が考えました！

【いいなみそ汁のアピールポイント】

- ・寒くなってきたので、風邪予防に効果的な野菜をいれました。
- ・うま市で育てられている食材や旬の食材などを使用しました。
- ・「もち」を入れて炭水化物をとりました。
- ・白ごまは、黒ゴマよりも甘みがあるので白ごまを実としていれました。
- ・「いいなみそ汁」と名付けました。

「いいなみそ汁」



岩手の食を おあげんせ♪ (めしあがれ)



うま市は平成24年に、岩手県盛岡市と友好都市提携を結びました。給食センターでは、提携10周年を迎えたことを記念し、岩手県盛岡市大慈寺小学校と交流給食を実施します。相互の郷土料理や特産品を使用した給食を提供し、児童生徒の食文化の知識を深めることをねらいとしています。ぜひご家庭においても岩手県の料理についてお話を聞いてみてくださいね♪

岩手の郷土料理・特産品を使った料理

- ・6日(月) 雑穀カレー
- ・7日(火) 岩手まるごとごはん、ひつつみ
- ・8日(水) せんべい汁、鶏のりんごソースかけ、きりせんしょ
- ・9日(木) 盛岡じゃじゃめん
- ・10日(金) 星ごはん、鮭の南部焼き



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認してください。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

うま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1日(水)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	豚肉と豆の煮込み	こめ油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	おろしにんにく 赤ワイン しょう けチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 鶏だし ぬちまーす		
	どうもろこし			どうもろこし			
	彩りナッツサラダ	アーモンド 三温糖 クリーミードレッシング オリーブ油	ツナ	人参 大根 ブロccoli	マスタード シークアサー果汁 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 92.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 823 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 28.3 g	炭水化物 110.1 g			
勝連小6年欠食	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	いいなみそ汁	じゃが芋 もち すりごま	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 ねぎ	花かつお		
	さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす シークアサー果汁		
	ごぼうのしぐれ煮	三温糖 ごま油	豚肉	生姜 ごぼう 人参 系こんにやく 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 78.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 99.2 g			

欠食 行事 等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
 勝連小 6年欠食	3日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油① 大豆
		人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお 鶏だし 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす	
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ(たまご・ 小麦・大豆・魚介類)	人参 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ しいたけ	酒 ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 煮干しだし(さば)	
		ちくわの磯辺天ぷら	大豆油	ちくわの磯辺天ぷら (小麦・大豆)			
		節分豆		節分豆(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 73.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 26 g	炭水化物 88 g			
 第二中学校欠食 岩手の食をあげんせ	6日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		雑穀カレー	もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン ブルーベリー	おろしにんにく ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 鶏だし ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす	
		ゆで卵		たまご			
		ピクルス風サラダ	グラニュー糖		大根 人参 きゅうり 赤パプリカ	りんご酢(りんご) こしょう ぬちまーす シークァサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21.7 g	炭水化物 89.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 833 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 24.3 g	炭水化物 120.8 g			
 7日 (火)	7日 (火)	牛乳		牛乳			
		岩手まるごと ごはん	米 麦 三温糖 白ごま こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく あお豆(大豆)	おろし生姜 みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		ひつつみ	ひつつみ(小麦)	鶏肉	大根 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	花かつお だし昆布 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		ワカメと野菜の和え物	三温糖 ごま油	ワカメ ツナ	人参 もやし 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 85.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 120 g	
 8日 (水)	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		里芋たきこみごはん	米 麦 里芋 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ しめじ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		せんべい汁	南部せんべい(小麦)	鶏肉	人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布	
		鶏肉のりんご ソースかけ	三温糖 かたくり粉	鶏肉	りんごピューレ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく	
		きりせんしょ	きりせんしょ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 658 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19 g	炭水化物 91.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 22 g	炭水化物 106.3 g			
 9日 (木)	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		盛岡じゃじゃ麺	中華めん(小麦・大豆)				
			三温糖 かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 大豆 みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ きくらげ	おろしにんにく みりん テンメンジャン(小麦・大豆 ・ごま) 豆板醤 酒 おろし生姜 ぬちまーす	
			ごま油		きゅうり 人参 もやし	ぬちまーす	
		焼売		焼売 (小麦・大豆・鶏・豚)			
		大根の中華炒め	三温糖 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 パクチョイ	おろしにんにく おろし生姜 酒 オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 28.7 g	炭水化物 79 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 834 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 35.4 g	炭水化物 92.1 g			

欠食 行事 等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
勝連小5年欠食 	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		星ごはん	米 黒米 もちきび				
		豚肉と豆腐のすき煮	三温糖 こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	白菜 いんげん 人参 玉ねぎ えのき しいたけ 系こんにゃく	花かつお みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		さけの南部焼き	白ごま	さけ		酒 おろし生姜 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			たんかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 564 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 40.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 96.6 g	
勝連小5年欠食	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		かき玉汁	じゃが芋 かたくり粉	鶏肉 豆腐(大豆) わかめ たまご	長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		焼きししゃも		ししゃも		酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちくわ(大豆)	人参 大根 生姜 ごぼう たけのここんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			シードレス(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 74.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 95.5 g			
	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ウインナー(豚) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム トマトピューレ トマトダイス	おろしにんにく 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース	
		ハートハンバーグ		ハート型ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
		スイートポテトサラダ	さつま芋 はちみつ ノンエッグマヨネーズ クリーミードレッシング	ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり レーズン	ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 78.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.3 g	炭水化物 98.8 g	
		揚げ油② 大豆 小麦					
	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ミヨックク	ごま油 白ごま	ワカメ 牛肉	人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん おろしにんにく 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		春巻き	大豆油 春巻き(小麦・豚・大豆)				
		ホイコーロー	三温糖 かたくり粉 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ もやし	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 27.9 g	炭水化物 82.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 34.6 g	炭水化物 108.8 g	
	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚)	豚肉 豚三枚肉 アーサ チキアギ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		魚の生姜焼き	三温糖 はちみつ	赤魚		おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 78.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 718 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 98.2 g	
	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		セルフ たまごサンド	食パン(小麦・乳・大豆) たまご サラダ	サンドイッチ用たまご焼き (たまご・小麦・大豆)			
		冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 小麦粉 マカロニ(小麦) こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	白菜 大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	ケチャップ ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 82.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 27.8 g	炭水化物 98.1 g	

欠食 行事 等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	おでん	三温糖		鶏肉 ちくわ(大豆) 厚揚げ(大豆) 昆布 うずらたまご	人参 大根 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 花かつお ぬちまーす 煮干しだし(さば)	
	さばのゆずみそかけ	三温糖 かたくり粉		さば みそ(大豆)	刻みゆず	酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
	くだもの				ボンカン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 670 kcal		たんぱく質 33.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 818 kcal		たんぱく質 39.8 g	脂質 27.9 g	炭水化物 104.5 g		
21日 (火)	牛乳			牛乳			
	沖繩そば	沖繩そば(小麦・大豆)					
	汁	三温糖 こめ油		豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚) 鶏豚だし 花かつお ぬちまーす	
	じゃが芋いんげん炒め	じゃが芋 こめ油		ベーコン(豚)	金美人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	ミニトマト				ミニトマト		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal		たんぱく質 30.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 71.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal		たんぱく質 37.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 83.7 g		
22日 (水)	牛乳			牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)					
	パパイアのトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉		鶏肉 大豆	パパイア 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ワイン こしょう 鶏だし	
	チーズオムレツ			チーズオムレツ (たまご・小麦・乳・大豆)			
	くだもの				りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal		たんぱく質 27.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 84 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal		たんぱく質 32.4 g	脂質 29.1 g	炭水化物 98.5 g		
セレクト給食 中学三年生 24日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	春雨スープ	春雨 ごま油 かたくり粉		鶏肉	人参 えのき コーン 小松菜 生姜 しいたけ きくらげ	チキンブイオン(鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)みりん	揚げ油③ 大豆 小麦 豚
	鮭のなかおち野菜カツ	大豆油 鮭のなかおち野菜カツ(小麦・たまご・さけ・ゼラチン・大豆)					
	にんにくの芽炒め	三温糖 ごま油 こめ油		豚肉	にんにくの芽 人参 もやし キャベツ たけのこ	おろしにんにく こしょう おろし生姜 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal		たんぱく質 26.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 83.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 730 kcal		たんぱく質 33.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 108.8 g		
27日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボーじゃが	じゃが芋 ごま油 かたくり粉 こめ油		豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆 ・ごま) 豆板醤 ぬちまーす オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚) キド中華(小麦・乳・大豆 ・牛・豚・鶏)	
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)					
	ひじきの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油		ひじき 鶏ささみ	大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal		たんぱく質 22.9 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal		たんぱく質 26.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 112.2 g		
28日 (火)	牛乳			牛乳			
	もずく丼	米 麦					
	具	三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油		もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 生姜	おろしにんにく 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーす	
	山羊のみそ汁	山羊		豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 なら	花かつお	
	寒天フルーツ	寒天			パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	シークアサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal		たんぱく質 23 g	脂質 18.6 g	炭水化物 84.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal		たんぱく質 26.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 106.7 g		