



令和7年度 2月 給食こんだて表



2月4日は「立春」です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事から栄養をとって、寒さを乗り切りましょう！

北上市南部学校給食センター

日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
2月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 638 中 758		給食の「ごはん」はビタミンB1を添加した「強化米」を入れて炊いています。強化米は「黄色い粒」のため、まぜ方によっては、黄色いごはんが入っているように見えますが、食べても全く問題ありません☆
	いわて牛入りメンチカツ	パンこ、さとう、こむぎこあぶら	ぶたにく、ぎゅうにく	たまねぎ			
	ブロッコリーのサラダ	かんきつドレッシング	まぐろ	きゅうり、ブロッコリー、ロマネスコ、カリフラワー、にんじん、とうもろこし			
	とり肉と野菜のみそ汁		とりにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ひなしめじ、ねぎ			
3火	◆◇ 節分こんだて ◇◇				小 588 中 718		昔は2月が1年の始まりとされてきました。新たな1年の健康や安全を願って、豆まきをするのが節分です。大豆や大豆製品を食べて、体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。
	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	わかめ、ぎゅうにゅう				
	いわし入りハンバーグ	さとう、じゃがいもあぶら	すりみ (たら)、いわしみそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ブロッコリー			
	根菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず	こんにゃく、れんこん、ほししいたけ			
	鬼っ子すまし汁	でんぶん、さとう	かまぼこ (たら)、とうふわかめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ			
	豆乳プリン	こなあめ、さとう	とうにゅう				
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 587 中 714		まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の息吹を感じる食べものが出回り始めます。献立表から小さい春を探してみましょう。
	ポテトとお米のささみカツ	あぶら、こめこ、じゃがいも、でんぶん、さとう	とりにく				
	キムタクごはんの具	ごまあぶら	ぶたにく	もやし、はくさい、キムチ、つぼづけ、たまねぎ			
	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	にんじん、だいこん、ほししいたけ、とうもろこし、ねぎ			
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 536 中 656		旬の食材を食べ、 かぜを吹き飛ばそう！ 冬が旬の食材には、体を温める効果があるものや、ビタミンを豊富に含むものがたくさんあります。旬の食材を食べることも、かぜ予防につながります。
	さわらのカレー焼き		さわら				
	なめだけあえ			もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ			
	油あげのみそ汁		こうやとうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ			
6金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 740 中 932	東桜小 鬼柳小なし	
	プレーンオムレツ	あぶら	たまご				
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	まぐろ	ごぼう、にんじん、きゅうり			
	クラムチャウダー	じゃがいも、シチュー、ブレイク	ベーコン、あさり、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ			
9月	◆◇ かみかみこんだて ◇◇				小 618 中 769		よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみかみ献立の日は、いつもより「よくかんで食べる」ことを意識してみましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	とんかつ	パンこ、でんぶん、あぶら	ぶたにく、だいずこ				
	かみかみあえ	さとう、ごまあぶら	いか	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん			
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ふなしめじ、ねぎ			
	黒糖まめ	こくとう	だいず				
10火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 607 中 767		旬の食材 ★はくさいクイズ★ 問題：はくさい1玉には何枚くらい「葉」があるでしょうか？ ① 10～30枚 ② 40～70枚 ③ 80～100枚 クイズの答えは、こんだて表の裏面にあります。
	肉焼売 (1人2個)	パンこ、さとう、こなあめ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく、みそ、だいずこ	たまねぎ、しょうが			
	マーボー厚揚げ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく、だいずミート、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しょうが、にんにく			
	白菜と肉団子のスープ	でんぶん	とりにく	たまねぎ、にんじん、しょうが、はくさい、たけのこ、ねぎ			
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 594 中 738		
	さばの生姜煮	みずあめ、さとう	さば	しょうが			
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが			
	なめこ汁		とうふ、みそ	なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ			
13金	◆◇ バレンタインこんだて ◇◇				小 745 中 855	黒東小 花清小学部 花清中学部 なし	今日のデザートは明日のバレンタインデーにちなんで、「ガトーショコラ」を提供します。ガトーショコラはフランス発祥の焼き菓子で、「ガトー・クラシック・オ・ショコラ」が正式名称です。「伝統的なチョコレートケーキ」という意味を表しています。
	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ハートのミートコロッケ	じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし			
	ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ、さとう	ウィンナー、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、パセリ			
	ガトーショコラ	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう				

※ 2月16日～27日の献立は裏面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

2月 月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	633	24.9	21.5	2.5
中学校	768	29.4	24.4	3.0

毎月の「こんだて表」及び「学校給食に使用した主な食材の産地」は、
北上市公式ホームページからも閲覧できます。

★北上市公式ホームページ「学校給食の献立」★

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>

アクセスはこちら↓



日曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
16月	◆◇栄養価アップ大作戦の日◆◇				小 624 中 760		子どもは初めて見る食べものをさけることがあります。家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べもののへの不安が減り、「おいしいそう」という気持ちを引き出すことにつながります。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	カレイフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	カレイ				
	もずく丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく、もずく	にんじん、たまねぎ とうもろこし、にら にんにく、しょうが			
	根菜のみそ汁	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
17火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 724 中 853		肉には良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、内臓などの体の組織をつくるものになるため、成長期に大切な栄養素です。
	おさかなと野菜のステーキ	あぶら、でんぶん、さとう	たら、かんてん	にんじん、とうもろこし えだまめ、しょうが			
	チキンカレー	じゃがいも、あぶら カレールウ	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく			
	フルーツゼリーあえ	さとう	かんてん、とうにゅう	パイナップル、もも、りんご なつみかんかじゅう ぶどうかじゅう			
18水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 586 中 724	花清小学部 花清中学部 なし	キムチに入っている唐辛子には、カプサイシンという辛み成分が入っています。カプサイシンには代謝を上げて、体を温める効果があります。
	春巻	はるさめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが もやし、ブロッコリー きゅうり、にんじん、しそのは			
	ゆかりあえ			にんじん、ねぎ、キャベツ はくさいキムチ とうもろこし、ほししいたけ にんにく、しょうが			
	みそキムチスープ	はるさめ、あぶら	ぶたにく、みそ				
19木	【食育の日】				小 641 中 775	東桜小なし 	今日のけんちん汁には、北上産の「ひまわり油」を使用しています。ひまわり油は、サンフラワーオイル、ひまわりオイルという名前でも知られていて、原料はキク科に属するひまわりの種です。「ひまわり油」は、夏、たくさん咲いた花から種を収穫して、圧力をゆっくりかけながら絞り、作られています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	キャベツいりソースつくね	でんぶん、さとう	とりにく、かつおぶし ほたてエキス	キャベツ、しょうが			
	春雨のそぼろ炒め	はるさめ、あぶら、さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん えだまめ			
	ひまわり油のけんちん汁	ひまわりあぶら、でんぶん さとう	とうふ、あぶらあげ かまぼこ (たら)	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、かぼちゃ			
	ミルクメーカーコーヒー	さとう					
20金	ミルクコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 669 中 820		ソイは、淡泊でクセのない白身魚で、特に北海道では「北の鯛」として親しまれています。旬は12月から2月頃の冬とされていて、まさに今が旬の魚です。
	ソイのハーブ焼き		ソイ	バジル、パセリ、たまねぎ にんにく			
	チリコンカン	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート だいず、ひよこまめ レッドキドニー あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん ヒーマン、マッシュルーム にんにく、トマト			
	玉子とチーズのスープ	パンこ	ベーコン、たまご、チーズ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう			
	ミルクメーカーコーヒー (東桜小のみ)	さとう					
24火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 661 中 796		昔と違い、加工された切身の魚が多く出回っていることから、何の魚を食べているのか、名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について調べてみるのも面白いですよ。
	アジ磯辺フライ	パンこ、こむぎこ、こめこ あぶら	あじ、あおさ				
	じゃがいもの塩こうじ炒め	じゃがいも、あぶら さとう	とりにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだまめ しょうが			
	あさりのみそ汁		とうふ、あさり、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
25水	果肉入りいちごゼリー	さとう		いちご	小 576 中 684		1年中、スーパーで見かける「大根」ですが、大根は寒くなると甘みが増しておいしくなります。今日はおでんの具に大根を入れて、じっくり煮込みました。
	青菜ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし	ひろしまな、きょうな だいこんのは			
	きんぴら肉団子 (1人2個)	ごま、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	ごぼう、たまねぎ にんじん、にんにく しょうが、りんご			
	小松菜のおかかあえ		かつおぶし	にんじん、もやし、こまつな			
26木	おでん	さとう	あつあげ、こんぶ がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん こんにゃく	小 617 中 754		かつおの漁師揚げは、カツオ漁の漁師さんが作る漁師飯の一つです。かつおの切り身に、醤油とみりん等で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた、カツオの竜田揚げです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	カツオの漁師揚げ	パンこ、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	カツオ	しょうが			
	筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、れんこん だけのこ、にんじん こんにゃく、ほししいたけ きぬさや			
27金	とん汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん ぶなしめじ、ねぎ	小 640 中 746	ウィンナーに ケチャップを つけて食べま しょう！	中学3年生、「15 (いちご) の春」を応援して、今日の給食では、「ウィンナー」を提供します。ウィンナーは英語の「winner (勝者)」に似た発音から、勝利をもたらす縁起物として親しまれています。
	◆◇受験生応援こんだて◆◇						
	背割りコッパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ロングウィンナー	さとう、はちみつ	ぶたにく				
	トマトケチャップ (パック)			トマト、たまねぎ			
	かいそう 海藻サラダ	あおじそドレッシング	かいそう	もやし、きゅうり にんじん、こんにゃく たまねぎ、にんじん いんげん、パセリ			
	A B C スープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン				

※ 2月2日～13日の献立は表面に記載してあります。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

給食に毎日出るものに「牛乳」があります。今まで、日によって牛乳の味が違うと感じたことはありますか？

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、

秋から春先にかけては、乳脂肪分の多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると、給食では牛乳が多く残りがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



2/10 (火) クイズの答え：③

品種によって差はありますが、はくさいが結球するためには、80～100枚ほどの葉が必要だといわれています。