

☆目標：栄養バランスのよい食事をしよう

令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
<div>ごはん</div> <div> <div>いわしの梅煮</div> <div>塩きんぴら</div> <div>豚汁</div> </div>	<div>ナン</div> <div> <div>ポテトとツナのチーズ焼き</div> <div>キーマカレー</div> <div>野菜スープ</div> <div>節分デザート（豆乳プリン）</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>ゆーりんちー油淋鶏</div> <div>ナムル</div> <div>きくらげのスープ</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>和風ハンバーグ</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>キャベツのみそ汁</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>さんまのかば焼き</div> <div>白菜の煮びたし</div> <div>なめこ汁</div> </div>
9日	10日	11日	12日	13日
<div>きつねうどん</div> <div> <div>厚焼き卵</div> <div>野菜のごまマヨネーズあえ</div> <div>☆横手産りんごのコンポート</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>チキンカツソースがけ</div> <div>春雨サラダ</div> <div>みそちゃんこ汁</div> <div>しそ味ひじき</div> </div>	<div>けんこきねん</div> <div> <div>建国記念の日</div> <div> </div> </div>	<div>あおな</div> <div> <div>青菜ごはん</div> <div>ぶりのみそ漬けフライ</div> <div>ごまあえ</div> <div>じゃが芋とわかめのみそ汁</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>ポークハヤシ</div> <div>茹で野菜サラダ</div> <div>バレンタインデザート（チョコプリン）</div> </div>
16日	17日	18日	19日	20日
<div>ごはん</div> <div> <div>さばのみそ煮</div> <div>もやしソテー</div> <div>なめこのすまし汁</div> <div>チーズ</div> </div>	<div>こめこ</div> <div> <div>米粉パン</div> <div>ウィンナー卵巻き</div> <div>スパゲティミートソース</div> <div>ほうれん草とえびのスープ</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>いかメンチカツ</div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div>だいこん大根のみそ汁</div> <div>げんえん減塩のり佃煮</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>豚肉の生姜焼き</div> <div>ひじきと大豆の煮物</div> <div>はなふ花麴のすまし汁</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>春巻き</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>茎わかめスープ</div> </div>
23日	24日	25日	26日	27日
<div>てんのうたんじょうび</div> <div> <div>天皇誕生日</div> <div> </div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>セルフ豚キムチ丼</div> <div>根菜汁</div> <div>フルーツヨーグルト</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>骨丸ごとカレイの南蛮漬け</div> <div>野菜炒め</div> <div>かきたま汁</div> <div>鉄カルウエハース</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>ポークカレー</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>福神漬け</div> <div>レアチーズ風デザート</div> </div>	<div>ごはん</div> <div> <div>白身魚フライソースがけ</div> <div>大根と豚肉のべっこう煮</div> <div>白菜のみそ汁</div> <div>味付けのり</div> </div>

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

暦の上では春をむかえますが、まだ寒さのきびしい日が続きます。疲れや栄養のかたよりがあると、体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう！

知っていますか？

五大栄養素の働き

たんすいかぶつ

炭水化物

おおくふくしよくひん

多く含む食品

米、パン、めん、いも、砂糖など

ししつ

脂質

おおくふくしよくひん

多く含む食品

油、バター、マヨネーズなど

たんぱくしつ

たんぱく質

おおくふくしよくひん

多く含む食品

魚、肉、卵、豆・豆製品など

むきしつ

無機質

おおくふくしよくひん

多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、海藻など

ビタミン

おおくふくしよくひん

多く含む食品

野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

☆今月の横手市統一料理は『横手産りんごのコンポート』です。

雄物川学校給食センターでは9日（月）に提供します。

郷土の味をお楽しみに♪

今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	636	24.7
中学校	800	30.0



給食費は

2月25日

が納期限（引き落とし日）となっております。



スマホから簡単アクセス！



献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。

みんながそろえば

栄養満点！

せん

線

で

つ

な

こ

う

!

ふゆ

冬

に

お

い

し

い

魚

が

泳

い

で

い

ま

す

よ

か

た

かん

じ

漢

字

ク

イ

ズ

さい

ご

さい

ご

さ

かな

つ

あ

読み

方

と

漢

字

の

カ

ー

ド

を

つ

な

ぎ

、

最

後

に

魚

を

釣

り

上

げ

て

み

ま

し

よ

う

タ

ラ

鮪

ブ

リ

鰾

ヒ

ラ

メ

鮫

鰯

フ

グ

鱈

マ

グ

ロ

鰺

ア

ン

コ

ウ

河

豚

こたえ

タ

ラ

ー

鱈

ー

④

ブ

リ

ー

鰺

ー

②

ヒ

ラ

メ

ー

鰾

ー

⑤

フ

グ

ー

河

豚

ー

③

マ

グ

ロ

ー

鮪

ー

①

ア

ン

コ

ウ

ー

鮫

鰯

ー

⑥

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

ゆーりんちー

<油淋鶏>

鶏もも肉80g×4個、(酒 小さじ1、おろし生姜 小さじ1)、片栗粉 適量、揚げ油 適量、【砂糖 大さじ1と1/3、みりん 大さじ1/2、酢 大さじ1、しょうゆ 大さじ2/3、長ねぎ40g】

① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れ、()の材料をもみこむ。

② 【 】の材料でたれを作る。長ねぎを半月切りにし、調味料で軽く煮る。

③ ①に片栗粉をまぶして、170℃くらいの油で揚げる。

④ 鶏肉にしっかり火が通ったか確認したら、油切りをして盛りつける。

⑤ ②のたれをかけて出来上がり。

大根と豚肉のべっこう煮

豚ももスライス肉80g、大根400g、にんじん80g、干しいたけ2枚、さやいんげん5本、三温糖 大さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1と1/2、顆粒和風だし 小さじ1/2、干しいたけの戻し汁

① 豚肉は3cmくらいに切る。大根は2cm厚さのいちょう切りにし、下茹でして半煮えにしておく。にんじんは1cm厚さのいちょう切り、干しいたけは石突きをとってひたひたのぬるま湯で戻し、せん切りにする。さやいんげんは3cmくらいに切って茹でしておく。

② 鍋に下茹でした大根、にんじん、豚肉、干しいたけの戻し汁を入れて豚肉をほぐしながら煮る。

③ 調味料を加えてさらに煮含める。

④ 大根、にんじんがやわらかくなったら火を止め、茹でたさやいんげんを散らして出来上がり。