

2月 予定献立表

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

※ 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

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
おお多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	おお多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	おお多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	おお多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	おお多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



☆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♪



	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。

みんながぞろえば
栄養満点！





2月 食育だより



せん
線でつなごう! ふゆ
冬においしい魚が泳いでいます。さかな
さかな およ
よ よのかた かんじ
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ょう。

ふゆ
冬においしい魚 & 漢字クイズ さかな
かんじ

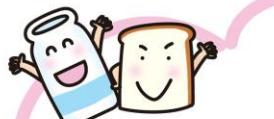
タラ 鮪
ブリ 鮯
ヒラメ 鮟鱇
フグ 鮀
マグロ 鮓
アンコウ 河豚

こたえ

タラ—鮪—④ ブリ—鮓—② ヒラメ—鮯—⑤
フグ—河豚—③ マグロ—鮪—① アンコウ—鮟鱇—⑥

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



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°C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、干ししいたけは石突きをとつ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ておく。

② 鍋に下茹でした大根、にんじん、豚肉、干し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。