



# 2月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こ  ん  だ  て  め い	使  用  す る  食  品（香辛料・調味料を除く）			栄  養  価	
		おもに力や熱になる 食  品（黄）	おもに骨や血や肉に な る  食  品（赤）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめのちゅうかスープ ④さすげふたしゅうまい② ④たまごわさごまつなぎょうざ わかめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうにゅう	きゅうり もやし キャベツ にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ いよかん ④たまねぎ ④こまつな	⑤580 ⑥729	④20.0 ⑥21.2
2 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう しらすいりかきたまじる ④しのだに ④さんまのたつたあげ ひじきのいために	こめ むぎ さとう あぶら ④こむぎこ ④でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ しらす たまご とうふ ④たら ④あぶらあげ ④さんま	にんじん こんにゃく グリンピース キャベツ	⑤548 ⑥791	④20.8 ⑥28.7
3 (金)	【節分給食】 むぎごはん ぎゅうにゅう ほたてのすましじる ④いわしフライ ④いわしのうめに ごもくめ とうにゅうプリン	こめ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ほたて ひじき とりにく いわし たまご とうにゅう	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ はくさい ④うめ	⑤713 ⑥799	④27.8 ⑥34.2
6 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ④さばのみそに ④かぼちゃひきにくフライ つぼづけあえ	こめ むぎ ごまあぶら ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ④さば ④みそ ④ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ④かぼちゃ	⑤595 ⑥736	④24.6 ⑥21.7
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる ④さんまのオレンジに ④さばのしおやき おやこに ヨーグルトレーズン	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ スキムミルク ④さんま ④さば	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ グリンピース キャベツ ④ねぎ えのきたけ ほしぶどう ④オレンジ	⑤693 ⑥897	④25.5 ⑥32.3
8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこのちゅうかスープ ④えびふうみしゅうまい② ④ちゅうかはるまき はるさめサラダ デコボン	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ④たまご ④たら ④えび	きゅうり にんじん もやし えのきたけ こまつな なめこ デコボン たまねぎ ④キャベツ	⑤620 ⑥751	④19.7 ⑥22.3
9 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる ④かぼちゃひきにくフライ ④しのだに ちくぜんに りんご	こめ むぎ あぶら さとう ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ④ぶたにく ④たら ④たまご	にんじん はくさい こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん ④ねぎ えだまめ りんご ④かぼちゃ ④たまねぎ	⑤651 ⑥770	④20.7 ⑥26.3
10 (金)	しよくパン(アプリコットジャム) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ④ポテトのキッシュ ④ミートオムレツ こんにゃくサラダ	こむぎこ あぶら パター じゃがいも さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム たまご ④ベーコン ④チーズ ④とりにく	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく うめ たまねぎ どうもろこし パセリ あんず ④ほうれんそう	⑤721 ⑥787	④21.9 ⑥27.4
13 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ④やさしいくねくし ④とうふいりとりつくね ぶたキムチ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とりにく あぶらあげ ④とうふ	にんにく しょうが にんじん はくさい たけのこ しめじ こまつな たまねぎ ねぎ ④えだまめ	⑤590 ⑥755	④21.4 ⑥25.7
14 (火)	ほしごはん ④のむヨーグルト ④ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ ④ちゅうかはるまき ④えびふうみしゅうまい② ビーフンいため	こめ いなきび さとう ごまあぶら ビーフン こむぎこ ④あぶら	④ヨーグルト ④ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご ④たら ④えび	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ どうもろこし	⑤666 ⑥797	④20.5 ⑥24.1
15 (水)	むぎごはん ④ぎゅうにゅう ④のむヨーグルト みそラーメンふうスープ ④とうふいりとりつくね ④フーヨーハイ キャベツのごまあえ グレープフルーツ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ④パンこ	④ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ぶたにく みそ ④とりにく とうふ ④たまご かに	キャベツ ブロッコリー にんじん どうもろこし にんにく はくさい ④ねぎ もやし グレープフルーツ ④たまねぎ ④えだまめ ④しいたけ	⑤589 ⑥738	④21.5 ⑥23.3
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かいそうじる ④まぐろメンチカツ ④ごもくやさしいくんだん② ごもくきんぴら みかん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう さつまあげ あさり えび いか かまぼこ かいそう ④まぐろ ④とりにく	れんこん にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ みかん	⑤621 ⑥735	④23.2 ⑥26.8
17 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポトフ ④ミートオムレツ ④やさしいコックレ やさしいマリネ ミニアセロラゼリー	こめ オリーブゆ じゃがいも さとう ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ④とりにく ④たまご	だいこん きゅうり ブロッコリー どうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ アセロラ ④いんげん	⑤583 ⑥836	④19.1 ⑥20.9
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう めかぶじる ④ほっけのしおやき ④さけのしおやき じゃがいものカレーいため いちごゼリー	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ めかぶ みそ ④ほっけ ④さば	にんにく もやし にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ いちご	⑤628 ⑥795	④27.3 ⑥35.4
21 (火)	【篠木小学校希望献立】 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ④はっけんとんみそぎょうざ② ④やきみそぎょうざ やさしいアーモンドあえ オレンジ	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ④ねぎ グリーンピース なら オレンジ	⑤658 ⑥818	④25.4 ⑥29.9
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのわふうチュー ④とりにくのトマトソースに ④とりにくのハーブやき ツナあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ベーコン なまクリーム みそ とりにく ④チーズ	にんじん もやし きゅうり えだまめ どうもろこし たまねぎ れんこん ブロッコリー ④トマト ④パセリ ④バジル	⑤694 ⑥814	④27.5 ⑥29.6
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④いりどうふのつみみやき ④まぐろメンチカツ にくどうふ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく ④まぐろ	にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ だいこん なめこ ④ねぎ りんご ④えだまめ	⑤629 ⑥794	④26.0 ⑥28.4
24 (金)	ナン ぎゅうにゅう だいずのキーマカレー ④あじつきゆでたまご ④ポテトのキッシュ マカロニサラダ	こむぎこ マカロニ さとう マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ④ベーコン ④チーズ	どうもろこし キャベツ にんじん	⑤686 ⑥814	④29.9 ⑥29.4
27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまじる ④いわしのうめに ④いわしフライ(ソース) はくさいのそぼろに	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく いわし	はくさい にんじん えだまめ こんにゃく しょうが ごぼう だいこん ねぎ ④うめ	⑤674 ⑥857	④28.6 ⑥29.1
28 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいとにくんだんごのスープ ④フーヨーハイ ④さすげふたしゅうまい② こめごめんのちゅうかサラダ チョコバナナクレープ	こめ むぎ こめごめん ごま ごまあぶら クレープ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ④たまご ④カニ	きゅうり もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ しめじ バナナ ④しいたけ キャベツ ④たまねぎ	⑤623 ⑥824	④21.0 ⑥27.4

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値⑥640 ⑥820 タンパク質(g)基準値④24.0 ⑥30.0〕

※⑥は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
⑤638	④23.6
⑥792	⑥27.2

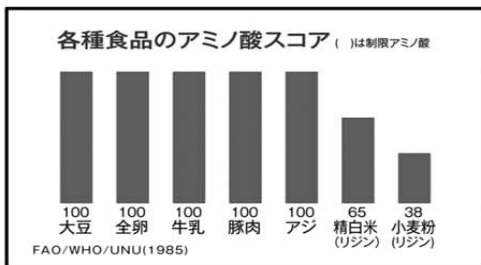
毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」（家族そろっての食事）です。  
（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

～★給食だより～ 2月号 給食目標「からだを作る食べ物を知ろう」

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。これから迎える春に備えて、温かいものをいただきながら、元気に冬を乗り切りましょう！

～知っていますか？大豆のちから！～

下の図にもあるように、大豆から作られる食品はたくさんあります。大豆はそのままでは硬く、消化も悪いので、食べやすいように様々な加工食品が作られてきました。「畑の肉」とも呼ばれる栄養価の高い大豆は、毎日でも食卓に取り入れたいですね。



.....アミ/酸って何？.....  
 アミノ酸とは、たんぱく質を構成している成分のこと。特に、私たちの体で作ることのできない9種類のアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、食品から取り入れる必要があります。  
 食品のたんぱく質の「質」を決めるのが、この必須アミノ酸のバランス。右のグラフのように、「アミノ酸スコア」が100に近いほど、良質なたんぱく質を持つ食品といえます。肉や魚、卵や牛乳は、アミノ酸スコアが100で、良質なたんぱく質です。ここに並ぶのが、大豆！大豆もアミノ酸スコア100で、栄養価の高い食品です。

今月の希望献立

2/21(火) 2月

希望献立

学校名: 鈴木小

希望献立のねらい: けんがいにいいと思えてるよう(に)

からだのよいしそととのえるはたらき: 骨や血や肉になるはたらき

大豆製品: 納豆、みそ、しょうゆ、きな粉、豆腐、大豆もやし、油揚げ、がんもどき、高野豆腐

ごはん: 白米

おかず: 肉類、魚類、卵類、野菜類

飲み物: 牛乳、お茶

デザート: 果物

おやつ: せんべい、お菓子

日本型食生活を支えるベストカップル



精白米には、必須アミノ酸であるリジンが不足しています。大豆には、リジンが多く含まれているので、お米と一緒に食べるとアミノ酸バランスが良くなります。  
 和食の基本である「ごはん+みそ汁」の組み合わせは、理にかなったものなのです。

給食の食材は皆さんからいただいている給食費でまかなわれています。毎月忘れずに納めましょう。

○給食費を納期限内に納めましょう。

日頃より学校給食費の納付にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

平成28年度の学校給食費のお支払いは、2月28日をもって終了となります。口座振替の方は振替口座の残高確認を、納付書払いの方はお手持ちの納付書にて2月28日(火)までにお支払いください。

○学校給食における放射性物質濃度測定結果のお知らせ

学校給食センターでは、安心して学校給食を食べて頂けるように、毎週木曜日に給食1食分(牛乳も含む)と地場農産物(サンプリング検査)についての放射性物質濃度測定を実施しています。平成28年12月分の測定結果については、下表のとおりです。

〈給食1食分〉

測定日及び給食提供日	測定品目	セシウム134(Bq/kg)	セシウム137(Bq/kg)	検出限界濃度セシウム134(Bq/kg)	検出限界濃度セシウム137(Bq/kg)
平成28年 12月8日	ごはん、牛乳、のっぺい汁、(小) 鮭の竜田揚げ、(中) イカ焼売、ポテトサラダ、みかん	不検出	不検出	5.6	4.7
平成28年 12月15日	麦ごはん、牛乳、小松菜の味噌汁、(小) 秋刀魚の甘露煮、(中) 鯖の塩焼き、すき昆布の煮物、りんご	不検出	不検出	5.4	5.0
平成28年 12月19日	麦ごはん、牛乳、ほうとう、(小) 野菜焼売、(中) 冬の野菜かき揚げ、キャベツの胡麻ポンサラダ、柚子ゼリー	不検出	不検出	5.8	5.0

測定日	給食提供日	測定品目	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	検出限界濃度セシウム134(Bq/kg)	検出限界濃度セシウム137(Bq/kg)
平成28年 11月30日	平成28年 12月2日	キャベツ	不検出	不検出	5.6	5.1
平成28年 11月30日	平成28年 12月2日	りんご	不検出	不検出	5.9	5.6
平成28年 11月30日	平成28年 12月2日	さつま芋	不検出	不検出	6.0	5.3
平成28年 12月2日	平成28年 12月6日	白菜	不検出	不検出	5.9	5.1

※「不検出」とは、測定の結果、「放射性物質が存在しない」、または「検出限界濃度未満」であったことを表しています。

※「検出限界濃度」とは、検出できる最小の値。検出限界濃度は、測定試料の量や周りのバックグラウンドの値(自然放射線の量)などで変わるため、測定試料ごとに値は変化します。

学校給食費納入のお願い。

※今期(第10期)の納期限は、2月28日です。口座振替の方はその日が振替日になりますので、残高確認をお願いします。

※学校給食費に関する情報について、学校給食センターと各学校は、情報共有し連携して対応しています。

学校給食センターに関する情報を市のHPに掲載しています。URLはこちらですをご覧ください。URL…<http://www.city.takizawa.iwate.jp/schoollunch>

学校給食センターのブログを開設しています。URLはこちらですをご覧ください。URL… <http://blog.canpan.info/takizawa>