

学校給食献立表

【1・2・3月の目標】◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしを ととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
1/26 (月)	ごはん(青天の霹靂) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>学校給食週間3日目は、青森県です！</p> <p>青森県の食文化は、津軽地方の「米文化」、南部地方の「粉文化」、北地方の「芋文化」の3つに分けられています。今回は南部地方の「せんべい汁」、津軽地方の「イカメンチ」が給食に出来ます。青森県で有名な調味料「スタミナ源たれ」を使った野菜炒めもお楽しみに！</p>	工: 621 塩: 1.4	工: 802 塩: 2.1
	いかメンチ(カレーあじ)	いか たら	かたくりこ さとう パンこ あぶら	たまねぎ			
	源たれあじのやさいいため	ぶたにく	さとう あぶら	りんご しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい しらたき	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
	りんご			りんご			
1/27 (火)	ごはん(あきたこまち) フレーンジョア	だっしゅんにゅう	こめ さとう		<p>学校給食週間4白目は、秋田県です！</p> <p>今日は、炊き立てのご飯を漬して焼いたきりたんぽが入った秋田県を代表する郷土料理の「きりたんぽ鍋」が登場します。</p> <p>「お狩場焼き」は、みぞれの漬けだれに粉末山椒を加えた焼き物、「煮じゃ昆布」は、刻み昆布を使った煮物料理です。</p>	工: 583 塩: 1.3	工: 774 塩: 1.8
	とりのおかりばやき	とりにく みそ	さとう				
	にじゃこんぶ	ぶたにく こんぶ あぶらあげ だいす	ごまあぶら さとう しらたき	にんじん			
	きりたんぽなべ	とりにく あぶらあげ	きりたんぽ	しいたけ ごぼう だいこん せり			
1/28 (水)	ごはん(だて正夢) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>学校給食週間最終日は、宮城県です！</p> <p>「おくすかけ」は、宮城県の県南地域を中心に、お盆やお彼岸のときに作られる精進料理です。おつゆには、宮城県白石市の特産品である白石温麺が入っています。</p> <p>肉じゃがに入っている油揚とは、宮城県登米市の特産品で、小麦粉のタンパク質成分「グルテン」を植物油で揚げて作るお麩のことです。</p>	工: 644 塩: 1.7	工: 805 塩: 2.0
	気仙沼産マグロのメンチカツ	まぐろ みそ	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ			
	あぶらふいりにくじゃが	ぶたにく	あぶらふ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース			
	おくすかけ	あぶらあげ	しろいしゅーめん ふ さとう かたくりこ しらたき	だいこん にんじん しいたけ いんげん			
1/29 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン こくとう		<p>5日間の学校給食週間はいかがでしたか？同じ東北でも気候や地域によって食文化が異なります。普段の人の知恵や工夫により伝えられてきた郷土料理をみなさんに知ってもらえたたら嬉しいです♪</p>	工: 609 塩: 2.6	工: 775 塩: 3.6
	オムレツ(パックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	スパゲッティサラダ	ハム	スペaghetti マヨネーズ	にんじん さゅうり コーン			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	はくさい コーン しめじ			
1/30 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>生揚げは、木綿豆腐を油で揚げたものです。「厚揚げ」とも呼ばれています。</p> <p>生揚げは栄養価が高く、木綿豆腐と比べて鉄分は約3倍、カルシウムは約2倍含まれています。</p>	工: 595 塩: 1.6	工: 794 塩: 2.6
	なまあげのピリからチーズやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	こまつなとひじきのナムル	ひじき	ごまあぶら さとう ごま	まめもやし こまつな キャベツ にんじん			
	いそのかおりじる	いか えび ホタテ ふのり わかめ とうふ		たけのこ はくさい こねぎ			
2/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>今日は、慈愛福祉学園さんで収穫したなめこを使って味噌汁を作ります♪</p> <p>なめこを含むきのこ類は、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材で、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品ですね。</p>	工: 553 塩: 1.5	工: 716 塩: 2.1
	そぼろみそまめ	とりにく だいす みそ	あぶら さとう ごま パンこ	しょうが			
	なめだけあえ	のり		なめだけ こまつな もやし キャベツ			
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ			
	りんご			りんご			
2/3 (火)	すめし マスカットジョア	だっしゅんにゅう	こめ さとう	マスカット	 <p>2026年の恵方は「南南東」！手をよく洗ってから、自分で手巻き寿司を作りましょう♪</p>	工: 664 塩: 2.3	工: 855 塩: 2.9
	手巻き用のり	のり					
	手巻き用たまごやき 手巻き用ツナマヨネーズ	たまご ツナ	さとう あぶら マヨネーズ				
	ごぼうとだいすのあげに	だいす	さとう あぶら ごま かたくりこ	ごぼう			
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
2/4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>2月は「省エネルギー月間」です！毎年2月は、1973年に国が定めた「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー」を進めることは、地球温暖化や環境を守ることにつながります。まずは、身近な生活から、省エネを心かけてみませんか？</p> 	工: 579 塩: 2.4	工: 734 塩: 2.8
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ		しょうが			
	すきこんぶのいりに	こんぶ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう	にんじん			
	みそおでん	うずらのたまご なまあげ こんぶ みそ	じゅがいも こんにゃく	だいこん			
	まるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン				
2/5 (木)	とりのワインに	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	トマト	 <p>あなたができる「省エネ」を考えよう！ すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。 食器を洗うときには水を流しつぶなしにしない。</p>	工: 597 塩: 2.5	工: 762 塩: 3.4
	ひじきとコーンのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり キャベツ コーン			
	だいこんのコンソメスープ	とりにく	あぶら	だいこん にんにく にんじん しめじ たまねぎ バセリ			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	ますのみそマヨネーズやき	ます みそ	マヨネーズ	たまねぎ あかビーマン きビーマン ピーマン レモン			
2/6 (金)	きんぴらごぼう	ちくわ	しらたき あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん いんげん	 <p>あなたができる「省エネ」を考えよう！ すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。 食器を洗うときには水を流しつぶなしにしない。</p>	工: 573 塩: 1.8	工: 735 塩: 2.3
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

令和8年

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	朝食	工:エネルギー量(kcal) 塩:食塩相当量(g)	夕食	工:エネルギー量(kcal) 塩:食塩相当量(g)
1/26 (月)			ごはん はるまき いかのチリソースに なめこのたまごスープ パイン	工: 807 塩: 2.3
1/27 (火)	ごはん とりとこんにゃくのゆずいため ちくわのわふうサラダ みそしる ヤクルト	工: 639 塩: 2.0	ごはん サバのカレー・パンこやき わふうマカロニサラダ みそしる オレンジ	工: 697 塩: 1.9
1/28 (水)	ごはん なっとう あつやきたまご しおこんぶあえ みそしる ヤクルト	工: 661 塩: 2.0	ごはん かにしゅうまい こめこめんのちゅうかサラダ ワンタンスープ まっちゃんカステラ★	工: 677 塩: 3.2
1/29 (木)	ごはん フランクフルト(パックケチャップ) キャベツのバターしょうゆいため みそしる ヤクルト	工: 685 塩: 2.0	棟活動のため、 夕食はありません。	
1/30 (金)	ランチパック(ハムマヨ) ランチパック(ブルーベリー) ぎゅうにゅう	工: 595 塩: 2.7		
2/2 (月)			ごはん とりのからあげ なっとうあえ みそしる はなみかん	工: 843 塩: 1.9
2/3 (火)	ごはん いわしのうめに がんものおろしに みそしる ヤクルト	工: 644 塩: 2.5	ごはん たらのムニエル ツナボテト ペーコンとはくさいのスープ とうにゅういちごムース	工: 738 塩: 1.4
2/4 (水)	ゆかりごはん わかたけしのだに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	工: 603 塩: 2.4	ガパオライス(めだまやきのせ) きりぼしだいこんのエスニックふうサラダ はるさめスープ りんご	工: 712 塩: 3.0
2/5 (木)	ごはん ミートボール(トマトソース) もやしのカレーソテー みそしる ヤクルト	工: 636 塩: 2.3	ごはん とりのてりやき ごまじゃこあえ わふうごもくスープ げんきヨーグルト	工: 729 塩: 2.3
2/6 (金)	ごはん わふうそぼろ からしまヨネーズあえ みそしる ヤクルト	工: 630 塩: 1.8		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

2月 給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

せつ ぶん 節分にまつわる食べ物

よくかんでた食べよう!

2026年の恵方はなんど「南南東」

※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。