



## 給食献立予定表

<b>2</b> (月)	山野に自生する食用になる草木を山菜といいます。一般には香味のよいものに限られ、キノコ類なども含めて呼ばれます。	<b>3</b> (火)	今年の2月3日は節分ですが、大豆の日でもあります。大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。	<b>4</b> (水)	キャベツには、キャベツから発見されたキャベジンという成分が含まれており、胃の粘膜を丈夫にする働きがあります。	<b>5</b> (木)	わかめなどの海藻類は、肥満や高血圧を予防する働きがあるので、普段の食事でも積極的に取り入れたい食材です。	<b>6</b> (金)	もやしにはビタミンB群であるビタミンB1と葉酸が含まれています。葉酸は、DNAの合成に関与している重要な栄養素です。
山菜うどん	牛乳 大根とたけのこのおかか煮 ねぎ玉焼き	ごはん	白菜と小松菜のさっぱり和え 乳卵不使用県産チキンみそカツ	豚肉とキャベツのみそ炒め丼	牛乳 はんぺんのすまし汁	ごはん	きのこデミソース 乳卵ありハンバーグ	ごはん	パンパンジーサラダ ほうれん草入り丸ギョウザ(2個)
黄	ゆでうどん	黄	ごはん、こめ油	黄	ごはん、大葉、三温糖、ごま油、ふ、山芋(はんぺん)	黄	ごはん、じゃが芋	黄	ごはん、春雨、ごま油、ドレッシング
小	456	小	619	小	541	小	594	小	568
中	514	中	764	中	679	中	759	中	690
大	226	大	30.9	大	27.8	大	23.1	大	24.2
赤	牛乳、鶏肉・油揚げ(うどん)、卵(焼き)、かつお(煮物)	赤	牛乳、いか・すけそうだら(ボール)・高野豆腐・みそ(汁)、鶏肉(カツ)、大豆(まめ)	赤	牛乳、豚肉・みそ(丼)、すけそうだら・卵白(はんぺん)・豆腐(汁)	赤	牛乳、わかめ(スープ)、牛肉・豚肉・鶏肉・大豆蛋白・乳・卵(ハンバーグ)、乳(デミソース煮)	赤	牛乳、えび・たら(えびボール)・豆腐(スープ)、鶏肉・豚肉・大豆蛋白・いわし・カキエキス(ギョウザ)、鶏肉(サラダ)
緑	わらび、みずな、えのき、山うど、なめこ、たけのこ、にんじん、長ねぎ、大根、小松菜	緑	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、白菜、小松菜	緑	キャベツ、にんじん、もやし、にんにく、干しいたけ、ぶなしめじ、三つ葉	緑	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、パセリ、ぶなしめじ、マッシュルーム	緑	干しいたけ、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅうり
中学校3年は、給食がありません。									
<b>9</b> (月)	雪にんじんの畑は、世界遺産「白神山地」の麓、深浦町の高山にあります。寒さでも凍らないように糖分が増え、甘くなります。	<b>10</b> (火)	にんじんはカロテン、ビタミンCやカリウム、鉄などを含んでおり、彩りもよく、栄養豊富なので給食には欠かせない食材となっています。	平内町水産商工観光課 企画		<b>12</b> (木)	八杯汁は、下北地方の郷土料理です。いわしと昆布で出汁をとり、中にシイタケとマイタケ、豆腐を加えて作ります。	<b>13</b> (金)	チョコレートは、脳の成長を助け、情報を処理する能力を高める効果があるそうです。
キャベツときのこの塩こしょう炒め 若鶏マーマレード焼き	牛乳 雪にんじんパン	三色和え きのこ信田	牛乳 ごはん	 平内中学校 生徒が考えたホタテ料理がこちら		みそきんぴら あじレモンしょうゆ煮(小骨も食べられます)	牛乳 ごはん	チキンカレー	牛乳 麦ごはん
黄	パン、バター(ポタージュ)、こめ油	黄	ごはん、里芋、ごま、三温糖、ごま油			黄	ごはん、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	黄	ごはん、大葉、じゃが芋、ごま油、ごま、三温糖、ごま油、チョコ
小	662	小	552			小	553	小	695
中	891	中	677			中	676	中	854
大	30.8	大	23.8			大	28.8	大	27.9
赤	牛乳、ベーコン・牛乳・チーズ(ポタージュ)、鶏肉(焼き)	赤	牛乳、豚肉・みそ(汁)、鶏肉・油揚げ・大豆蛋白(信田)			赤	牛乳、豆腐(汁)、あじ(しょうゆ煮)、豚肉・みそ(きんぴら)	赤	牛乳、鶏肉・チーズ(カレー)
緑	コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、ぶなしめじ	緑	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、もやし			緑	舞茸、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく	緑	玉ねぎ、にんじん、アップルソース、トマト、ブロックチーズ、コーン
<b>16</b> (月)	キムチは、朝鮮半島の保存食として野菜の塩漬からはじまりました。日本では白菜のキムチが人気を占めています。	<b>17</b> (火)	りんごは「一日一個で医者いらず」といわれ、腸をきれいにしてくれる食物繊維や、塩分を出してくれるカリウムが豊富です。県産りんごです。	<b>18</b> (水)	H1グランプリは、平内町のホタテを盛り上げようと企画されたものです。ベビースターをパットの中華あんに入れて混ぜてください。	<b>19</b> (木)	給食のみそは、津軽産おすず大豆を100%、みそに使われる米は国産米100%で、日本で唯一、温泉熱で熟成発酵したみそです。	<b>20</b> (金)	いももち汁は昔、米が不作の時、じゃが芋を主食や汁の具として食べたのが始まりです。昔の人々の知恵が感じられます。
※中学校は、シュウマイ3こです。	牛乳 野菜たっぷり豚キムチパークシュウマイ(2個)	カットりんご 乳卵不使用ブロックチーズとコーンのドレッシング和え 卵卵ありチキンマスタードソース煮	牛乳 カレーピラフ	※食べる時にベビースターをパットの中華あんに入れて混ぜてください。	牛乳 ホタテのベビースター中華あんかけ丼	ひじきの炒め煮 国産さば竜田揚げ(小骨に注意)	牛乳 ごはん	肉みそ炒め ゆばと野菜のとうふバーグ	牛乳 ごはん
黄	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	黄	ごはん、ドレッシング	黄	ごはん、大葉、ベビースター、三温糖、ごま油、片栗粉、春雨	黄	ごはん、ごま油、三温糖	黄	ごはん、いももち、三温糖、ごま油、片栗粉
小	582	小	606	小	538	小	584	小	609
中	729	中	737	中	674	中	702	中	740
大	32.9	大	30.3	大	25.0	大	25.2	大	27.1
赤	牛乳、わかめ(ラーメン)、鶏肉、豚肉(シュウマイ)、豚肉(豚キムチ)	赤	牛乳、ベーコン(スープ)、鶏肉・卵・乳(マスタードソース煮)	赤	牛乳、ほたて・鶏肉・豚肉(ベビースター)(丼)、豆腐(スープ)	赤	牛乳、豆腐・みそ(汁)、さば(揚げ)、ひじき・大豆・油揚げ(炒め煮)	赤	牛乳、鶏肉・油揚げ(汁)、豆腐・ゆば・イトヨリ・大豆蛋白・卵・豆腐(バーグ)、豚ひき肉・みそ(炒め)
緑	メンマ、にんじん、長ねぎ、しょうが、白菜、白菜キムチ、玉ねぎ、パプリカ	緑	玉ねぎ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ブロックチーズ、キャベツ、コーン、りんご	緑	白菜、にんじん、もやし、しょうが、干しいたけ、チンゲン菜、長ねぎ	緑	なめこ、大根、小松菜、長ねぎ、にんじん、こんにやく	緑	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが
<b>24</b> (火)	さつまいもには、食物繊維が含まれており、便秘や大腸がんの予防などに、生活習慣病の予防に効果があります。	<b>25</b> (水)	ビタミンB1を多く含む豚肉は、ご飯やパンなどに含まれる糖質を、効率よくエネルギーに変える働きがあります。青森県産です。	<b>26</b> (木)	いかは、良質のたんぱく質を含んでおり、ほたてと同じで、タウリンを多く含んでいるので血圧を正常に保ちます。	<b>27</b> (金)	給食に使われている豚肉は、青森県産で、平内町のお肉屋さんにて納品してもらっています。味わってください。		
ほうれん草と白菜のおかか煮 若鶏のごま照り焼き	牛乳 ごはん	ふきの煮物 乳卵不使用あじフライ(小骨に注意)	牛乳 ごはん	ジャーマンポテト チキンとチーズのオープン焼き	牛乳 ごはん	いよかんゼリー ポークと豆のカレー	牛乳 麦ごはん	海藻サラダ	
黄	ごはん、さつま芋	黄	ごはん、ごま油、タルタルソース	黄	ごはん、じゃが芋、ごま油	黄	ごはん、大葉、ごま油、ドレッシング		
小	595	小	625	小	610	小	698		
中	725	中	773	中	781	中	858		
大	28.4	大	28.4	大	28.4	大	28.5		
赤	牛乳、鶏肉・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、かつお(おかか煮)	赤	牛乳、豚肉・豆腐・みそ(汁)、あじ(フライ)、卵(タルタルソース)、油揚げ(煮物)	赤	牛乳、いか・すけそうだら(ボール)(スープ)、鶏肉・チーズ(焼き)、ベーコン(ジャーマンポテト)	赤	牛乳、豚肉・ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・白花生・チーズ(カレー)、わかめ、茎わかめ、昆布、赤角又、白のり(サラダ)		
緑	にんじん、大根、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、白菜	緑	舞茸、大根、にんじん、長ねぎ、ふき、こんにやく	緑	白菜、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、パセリ	緑	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アップルソース、トマト、きゅうり、キャベツ、いよかん果汁		



優勝おめでとうございます！... チーム：龍惺閣のみなさん

※ 献立は都合により変更することもあります。

龍惺閣

須藤光龍 船橋秋惺 浜中琉奈 江戸楓

龍惺閣チームの  
プレゼン資料より

料理名

ホタテのベビースター  
中華あんかけ丼

材料・調味料紹介

材料  
ベビーホタテ・白菜・にんじん・もやし・ベビースターラーメン  
調味料  
水・サラダ油・片栗粉・オイスターソース・しょうゆ・みりん  
鶏がらスープ・おろししょうが

作り方①

白菜とにんじんを切る。  
ホタテを半分に切る。  
片栗粉を水で溶く。



作り方②

白菜とにんじんともやしを炒める。  
水を注ぎ、鶏がらスープ、おろししょうがを加えてにる。

作り方④

③にベビースターラーメンを加え、軽く混ぜる。



作り方③

オイスターソース、醤油、みりんとホタテを加え、①の水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。  
とろみがつくまでにこむ。

このレシピは絶対おいしいので、平内町の給食にしてみなさんでおいしく食べて、笑顔になりましょう！！

誰でも楽しく、おいしく食べられるように考えました！

このレシピの思い