

令和7年度 2月



学校給食献立予定表



★2月の給食目標★「バランスよく食べよう！」
～にがてなものでも ひとロチャレンジしてみよう～

井ノ口・川北小学校

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛 乳	たんぱく質 多い 炭水化物が多い	たんぱく質 多い 脂質が多い	たんぱく質 多い 無機質が多い	たんぱく質 多い 緑黄色やさい	たんぱく質 多い 淡色やさいなど	小4	
2 (月)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			640 19.0 21.0	さつまいもは食物繊維が豊富で、切り口から出るヤラビンという成分は腸の働きを促すため、便秘の改善に効果があります。
	とうふのちゅうかいだめ		かたくりこ	サラダあぶら	とうふ とりにく	にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ		
	おさつサラダ		さつまいも さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ			キャベツ きゅうり		
3 (火)	たくあんとおぶらあげのごはん		ごめ おおむぎ さとう	いりごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たくあんづけ	604 19.0 18.0	今日は、節分です。節分には新しい年を健康に過ごせるようにという願いを込めて、歳の数だけ豆を食べる風習があります。
	とりだんごスープ		かたくりこ		とりにく とうふ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが ぶなしめじ		
	ごまあえ		さとう	いりごま			こまつな はくさい		
	せつぶんまめ				せつぶんまめ				
4 (水)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			672 18.0 17.0	日本ではちみつの生産がスタートしたのは江戸時代からだと言われています。イタリアではチーズにかけたり、ニュージーランドではせっけんに利用されたりもします。
	はっぽうさい		かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく するめいか	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ		
	もやしのすのもの			ごまあぶら いりごま			もやし きゅうり ゆずかじゅう		
	スイートポテト		さつまいも さとう	はちみつ	バター	ぎゅうにゅう			
5 (木)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			578 22.0 15.0	だいこんは冬野菜の代表とも言える野菜です。今が旬の大根をぜひ味わってください。
	おでんに		さとう		てんぷら とりにく あつあげ	はやにこんぶ	にんじん だいこん こんにゃく		
	ほしだいこんのツナあえ		さとう		ツナ		きりぼしだいこん きゅうり		
6 (金)	ビビンバ		ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら いりごま サラダあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	650 20.0 21.0	ビビンバは韓国料理の一つです。野菜たっぷりて、にんにく、ごまなど体に良い食品を取り入れたものが多くの特徴です。
	のっぺいじる		さといも かたくりこ		あぶらあげ		にんじん ねぎ		
	りんご						ごぼう だいこん		
9 (月)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			635 24.0 21.0	ミートローフとは、ひき肉を調味・成形して焼き上げたアメリカの家庭料理です。フライパンで焼くハンバーグとは異なり、ミートローフはオーブンでじっくり焼き上げるのが特徴です。
	とうふいりミートローフ		パンこ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	にんじん	たまねぎ コーン		
	キャベツとはくさいのごまあえ			いりごま			キャベツ はくさい		
	すましじる				とうふ すまし	ねぎ	ぶなしめじ		
10 (火)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			638 22.0 21.0	ブロッコリーは昭和の終わりごろから広く食べられるようになりました。私たちが食べているのは緑色の小さなつぼみが集まった部分です。
	やきとりふうからあげ		かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく		しょうが ねぎ		
	ブロッコリーサラダ			ノンエッグマヨ いりごま			ブロッコリー		
	もやしのスープ				とりにく とうふ	チンゲンサイ	もやし		
12 (木)	カレーライス		ごめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん	604 10.0 12.0	みなさんは、ちようど子どもの歯から大人の歯に生え変わっているところですね。歯並びをよくするためにもよくかんで食べるようにしましょう。
	カリポリサラダ		さとう				きゅうり だいこん ゆずかじゅう		
	ぼんかん						ぼんかん		
13 (金)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			551 17.0 13.0	安芸名物の釜揚げちりめんを、今日はふりかけにしてみました。程よい塩味がごはんによく合います。
	チンジャオロース		さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく	ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ		
	ちりめんになんじんふりかけ			いりごま サラダあぶら		ちりめんじゃこ	にんじん		
	ごもくじる		はるさめ		ちくわ とうふ		にんじん みずな		

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛 乳	たんぱく質 多い 炭水化物が多い	たんぱく質 多い 脂質が多い	たんぱく質 多い 無機質が多い	たんぱく質 多い 緑黄色やさい	たんぱく質 多い 淡色やさいなど	小4	
16 (月)	キムタクごはん		ごめ おおむぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	つぼづけ はくさいキムチ	729 23.0 25.0	ピーマンは22～23度の高温が栽培に適しています。そのため、昔は夏から秋にかけてしか食べられませんでした。が、今はビニールハウス栽培が進んだので、1年中食べることができます。
	からあげ		かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく しょうが		
	やさいのしおこんぶあえ			いりごま		しおこんぶ	ピーマン にんじん		
	バインいりソーダゼリー		サイダー さとう			アガー	バインアップル		
17 (火)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			638 21.0 19.0	「一富士二鷹三茄子」ということわざを知っていますか？これらは、初夢に見ると縁起が良いものの順位とされています。
	なすいりハンバーグ		パンこ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	なす にんにく たまねぎ キャベツ		
	おじゃこのサラダ			サラダあぶら ごまあぶら		かちり	にんじん きゅうり キャベツ		
	だいこんのみそしる				あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ だいこん		
18 (水)	コッペパン		コッペパン			ぎゅうにゅう		564 17.0 20.0	給食の前にきれいに手を洗っていますか？少しの水でぬらしただけではウイルスは落ちません。せっけんをよく泡立て、手のすみずみまで洗いましょう。
	クリームシチュー		じゃがいも はくりきこ	サラダあぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー		
	コールスローサラダ			ノンエッグマヨ	ツナ		にんじん キャベツ コーン		
	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう				
19 (木)	ぶたにくとだいこんのみそだき		さとう	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん しょうが	607 20.0 17.0	「うめは三毒を断つ」ということわざがあるように、うめには疲労回復効果や食中毒の予防などさまざまな効果があります。
	ポパイサラダ			サラダあぶら	ベーコン		ほうれんそう キャベツ		
	うめごまひじき		さとう	ごまあぶら いりごま		ひじき	ばいにく		
	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう				
20 (金)	チャプチェ		はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん にら	679 17.0 15.0	デザートはフランス料理のコースの最後に食べる甘いものという意味があります。ごはんやおかずを食べられなくなってしまうので、デザートは最後に食べるようにしましょう。
	たまごいりちゅうかコーンスープ		かたくりこ		たまご		チンゲンサイ		
	みかん						みかん		
	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう				
24 (火)	とりにくのさいきょうやき		さとう		とりにく みそ			641 23.0 21.0	豆腐は大豆からできています。味が濃く、崩れにくい木綿豆腐と、滑らかな食感でやや味が薄い絹ごし豆腐があります。
	こまつなとだいこんのサラダ			ノンエッグマヨ いりごま		かちり	こまつな キャベツ だいこん		
	とうふじる				とうふ		ねぎ えのきたけ		
	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう				
25 (水)	さばのしょうがに		さとう		まさば		しょうが	666 26.0 20.0	しょうがは世界各地で、薬や料理を引き立たせる香辛料として広く使われている野菜です。しょうがの生産量は日本では高知県が第1位です。
	はくさいのおひたし		さとう		かつおぶし		はくさい キャベツ		
	とんじる				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん		
	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう				
26 (木)	タコライス		ごめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト	611 17.0 15.0	メキシコ料理の「タコス」の皮のかわりに、ごはんにはタコスミートやチーズなどをのせたのが「タコライス」です。
	わかめスープ				とうふ	カットわかめ			
	ももゼリー		さとう			アガー	おうとう		
27 (金)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			636 19.0 19.0	じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。てんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。
	にくじゃが		じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん		
	ツナとダイコンのサラダ		さとう		ツナ かつおぶし	カットわかめ	だいこん		

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。 アレルギー食材を使用している場合は、事前にお知らせいたします。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。
この節分の日には季節の変わり目に心や、体を清める行事を行い、無事に過ごすという習慣がありました。



鬼は外! 福は内!

「鬼は外」の掛け声で、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があります。

