

令和7年度



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 ひと口チャレンジしてみよう～



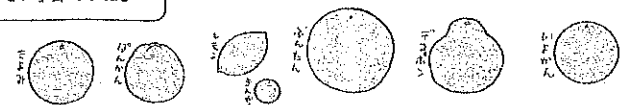
こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに鉄をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質	中	小	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4	中		
2 (月)	ごはん ぶたにくのからあげ ニラともやしののりあえ ちゅうかスープ	牛乳 こめ かたくりこ ごめ さとう		ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にら もやし はくさい	599 23.9 16.3	716 27.9 18.5		2月のきゅうしよく目標は「バ ランスよく食べよう」です。給食で は色々な食材を使った料理が 登場します。しっかり食べましょ う。
3 (火)	ごもくずし ささみのサラダ すりみ汁 せつぶんまめ	牛乳 こめ さとう	ごま ごま ごまあぶら とりにく すりみ わかめ だいず	かちりじゃこ ぎゅうにゅう にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	569 24.0 12.1	670 28.0 13.0		1年間、健康に過ごせますよ うに。今日は節分こんだてで す。豆は、よくかんで食べま しょう。
4 (水)	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのすのもの ちくわのすましじる	牛乳 こめ さとう さとう	さば みそ ごま ごまあぶら とりにく すりみ わかめ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にら もやし はくさい	632 25.9 17.6	745 29.6 19.6		宮崎県では干し大根がたくさ ん作られています。寒い今の 時期に作られます。今日は 「すのもの」です。
5 (木)	わかめごはん にくどうふ しゃきしゃきサラダ しらぬいオレンジ	牛乳 こめ さとう さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ごま ノンエッグマヨ	にんじん たまねぎ もやし こんにゃく しいたけ れんこん きゅうり だいこん コーン しらぬいオレンジ	659 25.0 20.8	781 29.4 24.1		今日のデザートは、熊本県産 の不知火(しらぬい)オレンジ です。柑橘のおいしい季節で すね。
6 (金)	ごはん とりにくのなんばんづけ ほうれんそうのおひたし たまねぎのスープ	牛乳 こめ かたくりこ ごめ さとう	あけあぶら ごま ごまあぶら とりにく かつおぶし	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ	638 21.1 20.8	783 26.8 25.7		和え物とサラダの違いはなん でしょう？和え物は日本料理 で、サラダは西洋料理がもと になっています。
9 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに カラフルピーマンのサラダ ポテトのあおのりフライ	牛乳 こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ぶたにく あつあげ ツナ あけあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	670 21.9 22.9	804 26.8 26.7		今日は食物せんいたっぷり献 立です。腸の働きを良くしま す。おすすめ食材は「じゃが 芋」です。
10 (火)	ごはん とりにくのマーマレードやき りっちゃんのにんきサラダ ごもくスープ	牛乳 こめ オレングマーマ レード さとう	ごま ごまあぶら とりにく ハム かつおぶし ごま ごまあぶら とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	598 24.7 18.4	704 28.3 20.6		おはしを上手に使いましょう。 下の箸は動かさず、上の箸だ け動かし、鶏肉を上手に 切り分けてみましょう。
12 (木)	にらそばうどん コーンサラダ だいこんとベーコンのスープ	牛乳 こめ さとう	ごま ごまあぶら とりにく ハム かつおぶし ごま ごまあぶら とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	600 21.9 21.1	735 25.9 24.5		おはしを上手に使いましょう。 下の箸は動かさず、上の箸だ け動かし、鶏肉を上手に 切り分けてみましょう。
13 (金)	ごはん ヤンニョムチキン ポテトサラダ はるさめスープ チョコタルト	牛乳 こめ かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ チョコタルト	ごま ごまあぶら とりにく みそ ごま ごまあぶら とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	799 23.0 17.9	940 27.4 22.1		中学校3年2組さんのリクエ スト献立です。卒業してもバ ランスよく食べて元気に過ご してくださいね。

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 おもに鉄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	中	小	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 たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4	中		
16 (月)	ごはん とうふキムチチゲ チャブチエ じゃこアーモンド	牛乳 こめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	690 28.2 20.2	819 33.9 23.4		寒い季節にはあたたかい「汁 物」がおいしいですね。今日 は「豆腐キムチチゲ」です。
17 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため なすのたたき さわにわん	牛乳 こめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	655 26.8 18.5	782 32.1 21.2		毎月17日は「なすの日」です ね。今日は「なすのたたき」で す。甘酸っぱいタレがくせに なります。
18 (水)	しっぽううどん イカのかりんあげ ハッピーマトイりわかめサラダ	牛乳 うどん さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	582 26.3 22.5	666 31.2 26.0		しっぽううどんは、香川県の冬 の郷土料理です。ハッピーマ トは安芸市産です。
19 (木)	ごはん ニンニクばいりすきやき かぼちゃサラダ 文旦(ぶんたん) のりのつくだに	牛乳 こめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	655 26.3 16.5	770 30.6 18.7		毎月19日は食育の日。今月 は「にんにく」と「文旦」が 登場です。高知県産の 食材です。味わって食べま しょう。
20 (金)	ごはん かつおのごまみそがらめ だいずいりちゅうかなます かきたまじる	牛乳 こめ かたくりこ さとう かたくりこ	あけあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	642 27.0 17.5	768 32.1 19.9		かつおを油でカラッと揚げた ら、あまからいゴマみそだれ をからめます。ごはんのおか ずにぴったりの料理です。
24 (火)	ごはん にくじゃが はりはりづけ こんぶふりかけ	牛乳 こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	589 22.0 11.6	701 26.8 12.6		「はりはりづけ」は、かおと 「はりはり」と音がすることか ら名づけられた「干し大根の あえもの」のことです。
25 (水)	ひじきごはん きびなごのくろごまフライ ぶたにくとだいこんのみそだき	牛乳 こめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	676 26.5 22.8	808 31.2 26.5		「ごま」は昔から食べる薬と 言われるほど、栄養満点の食 品です。
26 (木)	なすとピーマンのあきカレー ナムル ぼんかん	牛乳 こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	638 19.9 17.9	758 23.2 20.4		今月のカレーは、安芸市のな すとピーマンを使った、安芸 カレーです。
27 (金)	ごはん ポテトイリオムレツ(ケチャップ) ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳 こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごめ のり にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ	632 20.5 22.1	750 23.6 25.6		2月も最後の給食となりました 。まだまだ寒いですが、しっ かり食べて元気に過ごしま しょう。

※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交付金を活用して給食を充実！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ます。

「かんきつ」のいい季節ですね♪



【こめ・ゆのす・なす・
ピーマン・文旦】は
【安芸市産】です。



【栄養量の基準】	
(4年生)	(中学生)
エネルギー たんぱく質 脂質	650kcal 21~33g 14.4g~21g
	830kcal 27~42g 18.4g~27.6g

給食だより

令和8年 2月号 No.438

安芸郡市学校給食連絡協議会

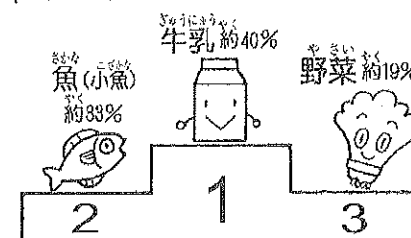
栄養士部会



「2月3日は節分」、「2月4日は立春」と暦の上では春になりますが、まだまだ寒く体調を崩しがちです。1月24日～30日の学校給食週間では、地元食材や旬の野菜など、栄養たっぷりの献立ができました。「食事のバランス」や「早寝、早おき、朝ごはん」で生活リズムを整えて、残り2ヶ月を元気に過ごしましょう。



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳



牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

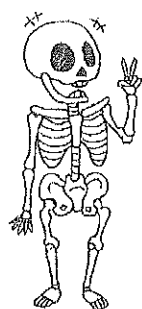


成長期の今は、骨がどんどん大きくなっています。そのため、カルシウムが多い食品をしっかりとることがとても大切です。また、年をとっても丈夫な骨でいられるように、今からしっかりとカルシウムをとる習慣をつけましょう。

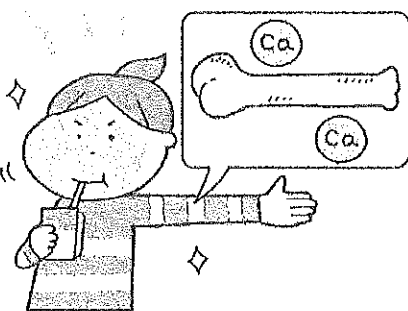
10代のうちに！
カルシウム貯金

コツ

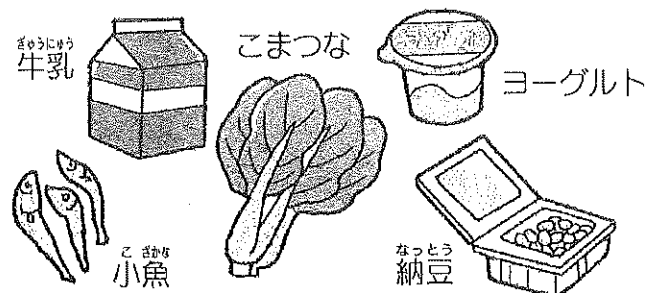
コツ



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



カルシウムが多い食べ物



カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

つくってみませんか？【さつまいもの黒糖がらめ】



☆材料☆

さつまいも 中2本
(中1本約200g)

揚げ油

A 黒糖 30g
上白糖 30g
水 25g

☆作り方☆

- ① さつまいもを細長く切って、水にさらす。
♪角切りにしても良い。
- ② ①の水分をとって、油で揚げる。
- ③ Aの材料を混ぜて、沸かす。
- ④ ③の黒糖に、②の揚げたさつまいもを入れてからめる。

【クイズ】みなさんの身の回りには、じつはカルシウムでできたものがたくさんあります。

次の中で、ひとつだけカルシウムからできていないものがあります。

さて、どれでしょう？

- ① 貝がら ② ダイヤモンド ③ チョーク ④ 運動場に線を引く石灰

☆ 1月号の答えは、③の「えび」でした ☆

返信らん No.438 2月号給食だより () 年 名前 ()
2月号のクイズの答え ()

