

特別栽培米のコシヒカリ
だいこん ねぎ ほうさい
とうもろこし

2月 献立予定表

●今月の目標 しょくじマナーを みにつけよう●

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

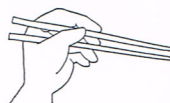
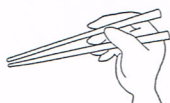
日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					1人分	脂質	
							あか		みどり		きいろ	(kcal)	(g)	
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる	たんぱく質	相 当 量	
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
3	月	ごはん	〇	〇	いわしハンバーグフライ ひじきとだいずのいりに せつぶんじる	ふくめ	豚肉 豆腐 さつま揚げ 大豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳 絹 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう 椎茸 長ねぎ 白菜	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	646 27.5	20.3 2.1
☆給食メモ☆ 2月2日の節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。災いや病気を鬼に見立てて豆をまくことで、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。豆まきの豆には炒った大豆を使用します。														
4	火	ごはん	〇	〇	とうふのオイスターソース しゅうまい 2こ はるさめサラダ		豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	694 26.7	24.2 1.9
5	水	ごはん	〇	〇	なのはなコロッケ ぶたしゃぶサラダ みそけんちんじる	まっちゃ ぶりかけ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	菜の花 人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 大根 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	609 19.9	19.6 2.2
6	木	ナポリタン	〇	〇	ほうれんそうのグラタン ツナとブロッコリーのサラダ	むし ケーキ	ウィンナー ほたて ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン	スパゲティ 砂糖 ケーキ 小麦粉	油 バター	613 21.0	25.8 2.2
7	金	むぎごはん	〇	〇	オムレツ トマトハヤシ	フルーツ ヨーグルト あえ	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	もも みかん バイ バナナ にんにく 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 砂糖 大麦	生クリーム 油	664 23.0	18.8 1.7
10	月	ごはん	〇	〇	かつおフライ マヨおひたし だまこじる	りんご	鯉 ハム 鰹節 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし ごぼう 大根 こんにゃく りんご	米 パン粉	油	665 26.5	17.5 1.7
12	水	カレー ピラフ	〇	〇	とりにくのパンこやき ほうれんそうのソテー さつまいもいりミネストローネ		鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	コーン 玉ねぎ セロリ	米 パン粉 砂糖 700℃ さつま芋	油 マグリン	645 30.0	19.7 2.4
☆給食メモ☆ 栄中学校2年1組のみなさんが考えたおすすめ給食です。テーマは「カラフル」。彩りもよく、似た味がないよう、献立の予算面も配慮して作成した献立です。														
13	木	ココア あげパン	〇	〇	スタミナサラダ マカロニクリームスープ	ブルーベリー ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 にら 700℃	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 700℃ ゼリー	油 ごま油 生クリーム	691 25.0	24.3 2.2
14	金	ごはん	〇	〇	とりにくのハーブやき キャベツのフレンチサラダ つぶつぶコーンポタージュ	チョコ プリン	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 チョコプリン	油 生クリーム	645 24.8	17.3 1.7
☆給食メモ☆ 日本のバレンタインデーでは、女性から男性にチョコレートを贈ることが多いですが、アメリカやヨーロッパでは、男性女性に限らず、親しい人へ花やカード、本などの贈り物をする日となっています。														
17	月	ごはん	〇	〇	ソースカツ おかきサラダ とうにゅうじる	いよかん ゼリー	豚肉 ハム 鰹節 豆腐 豆乳 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 パン粉 きび砂糖 ゼリー	油	658 25.4	18.9 2.3
18	火	むぎごはん	〇	〇	やきそばのおろしえ どらめきそのにくじゃが さわらにわん	新メニュー♪	さば 豚肉 とら豆味噌 鶏肉	牛乳	人参	大根 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 椎茸 ごぼう 葱	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油	682 27.2	25.2 1.9
☆給食メモ☆ 「栄町ふるさと献立」先月からはじめました♪ 肉じゃがにとら豆味噌で味付けしました。今日の栄町産は特別栽培米のコシヒカリ、大根、とら豆味噌です。														
19	水	ごはん	〇	〇	ぶりみそつけフライ とうふサラダ いためやさいのみそじる	サワー ゼリー	ぶり 豆腐 鰹節 鶏肉 味噌	牛乳 のり ちりめん	小松菜	キャベツ もやし 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	662 24.8	21.3 1.6
☆給食メモ☆ 安食小学校6年2組のみなさんが考えたおすすめ給食です。旬のぶりフライを取り入れ、彩りや地産地消、栄養バランスなど様々なことを考えて作成した献立です。														
20	木	カレー うどん	〇	〇	にくまん かぼちゃとさつまいものサラダ	ヨーグルト	豚肉 油揚げ さつま揚げ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 長ねぎ 葱 きゅうり	うどん ルウ パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋	ラード 733-ズ 油	617 23.4	21.3 2.3
21	金	ごはん	〇	〇	とりそぼろどんのぐ れんこんのサラダ はるさめスープ		鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	枝豆 生薬 玉ねぎ キャベツ 蓮根 白菜 椎茸	米 砂糖 春雨	油 ごま 733-ズ	656 25.5	21.8 1.7
25	火	わかめ ごはん	〇	〇	だいこんおろしハンバーグ ごもくきんぴら さつまいものみそじる		鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう にんにく 生薬 蓮根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	630 23.3	16.8 2.6
☆給食メモ☆ 栄中学校2年2組のみなさんが考えたおすすめ給食です。旬の大根をハンバーグにかけたり、人参やさつま芋、小松菜など彩りのよい食材を取り入れる工夫がみられた献立です。														
26	水	むぎごはん	〇	〇	さけのおやき なっとうあえ とんじる		銀鮭 納豆 鰹節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 大麦 里芋		619 30.6	19.8 2.0
☆給食メモ☆ 布達小6年1組2組のみなさんが考えたおすすめ給食です。味のバランスを考え、アレルギーが少ないように工夫した献立です。よいたくさんの人が食べられますね。														
27	木	セルフ ツナサンド (しゃくパン)	〇	〇	ツナサンドのぐ キャベツソテー やさしいポタージュ	新メニュー♪	ツナ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	パン	733-ズ 油	665 26.3	30.8 2.4
28	金	ごはん	〇	〇	とりにくのからあげ ポパイサラダ とうふとわかめのみそじる		鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	にんにく 生薬 もやし えのき 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	611 26.4	19.6 1.9
☆給食メモ☆ 栄中学校2年3組のみなさんが考えたおすすめ給食です。栄養バランスを考え、みんなが食べやすい和食の献立を作成してくれました。から揚げは人気メニューですね！														
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。												平均	648 25.4	21.3 2.0

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを確認してみよう。

右ききの場合

左ききの場合



はしは「切る」、「はさむ」、「つまむ」など、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。給食では、毎日先割れスプーンがついていますが、はしは毎日家庭から持ってくる必要があります。献立によつてはしをしっかりと使いましょう。

学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー: 650kcal

たんぱく質: 摂取エネルギーの13~20%

脂質: 摂取エネルギーの20~30%

塩分: 2.0g未満

出典:「家庭とつながる!新食育ブック
シリーズ」(少年写真新聞社)