



2月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立（小学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		3 ★節分★		4		5		6		7 ★にくの日★	
		⑤ピーマンの おおか炒め ①麦ごはん ③まめまめ みそ汁		④ごまドレッシングサラダ ①コッペパン ③鶏と白菜の クリームシチュー		④ビビンバの具 ①麦ごはん ③キムチスープ		④鶏のナッツがらめ ①黒糖パン ③ABCスープ		⑤みかんゼリー ④千切大根のカレー風味炒め ①麦ごはん ③ゆずポーク 丼の具	
エネルギー(kcal)		633		622		621		605		634	
たんぱく質(g)		779		791		770		773		778	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ だいず どうふ みそ とうにゅう ④いわし		③とりくに いんげんまめ だいず		③どうふ とりくに ぶたにく みそ あぶらあげ ④ぎゅうにく ぶたにく		③ウインナー ④とりくに すなぎも		③ぶたにく あぶらあげ ④ハム	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤かつおぶし		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ⑤あおピーマン あかピーマン		③にんじん ほうれんそう ④にんじん		③にんじん にはら ④ほうれんそう にんじん		③にんじん ブロッコリー こまつな パセリ		③にんじん ④あおピーマン にんじん	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ えのきたけ はくさい ふかねぎ ごぼう		③たまねぎ しめじ はくさい ④コーン キャベツ きゅうり		③たまねぎ えのきたけ はくさい ④しょうが にんにく だいずもやし		③たまねぎ キャベツ		③しょうが たまねぎ ふかねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく ④だいこん キャベツ ⑤みかん	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さといも ④さとう てんぷん		①コッペパン ③さつまいも こめ ④さとう		①こめ ③でんぷん ④さとう		①こくとうパン ③じゃがいも マカロニ ④でんぷん さとう		①こめ ③さとう ④さとう ⑤さとう	
	6群 脂質	⑤あぶら ごま		③あぶら なまクリーム ④ごま あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		③あぶら ④あぶらアーモンド		③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 みりん ⑤醤油 みりん		③こしょう 塩 鶏がらスープ ④醤油 酢		③塩 唐辛子 鶏がらスープ 醤油 みりん ④酒 醤油		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ 酒 醤油		③こしょう 塩 醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		肉 卵 果物		魚 小魚 緑黄色野菜		豆 乳製品 芋		卵 魚 淡色野菜		小魚 海藻 種実	
メモ		昨日は節分でした。「鬼は外、福は内」と言って、1年元気に過ごせるように鬼を払います。給食でも鬼がきらいな「いわし」の生姜煮をしっかり食べて鬼を追い払いましょう。食べる時はよく噛んで食べてくださいね。		白菜の故郷は中国で、英語で「Chinese cabbage」です。一年中栽培されていますが、この時期が旬の白菜は一玉の重量が重く、寒くなるほど甘味が増しておいしくなります。今日はクリームシチューにたっぷり使いました。		キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチには唐辛子が欠かせません。唐辛子に含まれる「カプサイシン」という辛み成分は胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれます。		ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれている緑黄色野菜です。私たちがよく食べるのはブロッコリーの頭の方で、花のつぼみを食べています。他に、茎も食べることができます。		2月9日は語呂合わせで「肉の日」ということで、ナンチクさんから「ゆずポーク」を提供いただきました。普通の豚肉に比べて臭みが少なく、柔らかいことが特徴です。ゆずポーク丼の具をごはんにかけて感謝の気持ちを持って食べましょう。	
		10		11 建国記念の日		12		13		14	
こんだて名 (はいぜん図)		④野菜のアーモンド和え ①麦ごはん ③じゃが芋の そばろ煮		和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方は重要です。「切る・はさむ・混ぜる」などの多様な機能があり、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。		⑤春巻き ④鶏飯の具 ①麦ごはん ③鶏飯の汁		④ウインナーのマヨネーズ ①りんご ミルクパン ③キャベツの スープ		⑤桃ポンチ ④ハンバーグ ①麦ごはん ③野菜カレー	
		エネルギー(kcal)		624		619		620		710	
たんぱく質(g)		769		800		793		863		863	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに あつあげ		④とりくに たまご ⑤ぶたにく		③ぶたにく レンズまめ		③ぶたにく		③ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④ブロッコリー にんじん		③はねぎ ④にんじん ⑤にんじん		③にんじん パセリ ④にんじん あかピーマン ほうれんそう		③にんじん あおピーマン		③にんじん あおピーマン	
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ こんにゃく ④きゅうり コーン		④しいたけ だいこん ⑤たまねぎ キャベツ		③たまねぎ コーン キャベツ ④えだまめ たまねぎ		③にんにく しめじ たまねぎ えだまめ りんご ④たまねぎ ⑤もも みかん パイン		③にんにく しめじ たまねぎ えだまめ りんご ④たまねぎ ⑤もも みかん パイン	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さといも ③じゃがいも さとう ④さとう		①こめ ③さとう ④さとう ⑤こむぎこ はるさめ てんぷん こめこ		①りんご ③キャベツの スープ		①こめ ③さといも ③じゃがいも れんこん ④さとう ⑤ももゼリー		①こめ ③さといも ③じゃがいも れんこん ④さとう ⑤ももゼリー	
	6群 脂質	③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④マヨネーズ		③あぶら		③あぶら	
調味料・その他		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう		③カレールー ケチャップ とんかつソース ④塩	
ぜひご家庭で!		豆 魚 海藻		豆 乳製品 芋		小魚 芋 種実		小魚 芋 種実		緑黄色野菜 海藻 卵	
メモ		食べ物クイズです!フランス語で「大地のりんご」と呼ばれている食べ物は何でしょうか? ①大根 ②じゃが芋 ③すいか 正解は②じゃが芋です。じゃが芋には果物のようにビタミンCが多く含まれています。		1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。		2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はしは先はそろえましょう。		3 鶏飯は奄美の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩の役人をおもてなすために作られた料理と言われています。給食では、具が混ざっていますが、実際はごはんの上にそれぞれの具をきれいに盛り付けて、鶏がらでとったスープをかけて食べます。		春に収穫されるキャベツは、葉の巻き方がゆるく、冬に収穫されるキャベツはしっかりと巻かれています。11月から3月にかけて収穫される冬キャベツは葉が厚く、固めなので加熱しても煮崩れしにくく、ポトフやロールキャベツなどに最適です。	
										今日はバレンタインにちなんでハート型のハンバーグカレーにしました。ごはん皿にごはんを半分とハンバーグをのせ、カレーをかけて食べてくださいね。野菜カレーの具には旬のれんこんを使っています。食感を感じながら食べてみてください。	

2月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



2月 献立予定表(後半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		17		18		19		20		21 ★そgood給食★	
		④海藻サラダ		④ツナマヨサンドの具		⑤ゆずポン酢和え(2個)		⑤チルドチョコ ④タラとポテトのチリソース		④豚バラ肉豆腐	
		①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ		①背割リパン ③豆乳のクリームスープ		①高菜めし ③みそ汁		①コッペパン ③ピリ辛フォー		①そおのごはん ③そおgoodみそ汁	
エネルギー(kcal)		小 626		699		651		718		625	
たんぱく質(g)		中 794		895		775		885		769	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに こうやどうふ たまご		③とりくに いんげんまめ とうにゅう ④まぐろ		①たまご ③とうふ みそ ④とりくに		③ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ④タラ ⑤だいず		③あぶらあげ みそ ④ぶたにく とうふ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④きわかめ こんぶ つのまた キリンサイ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ		③にんじん アスパラガス ④パセリ		①たかな ③にんじん ⑤ブロッコリー		③にんじん こまつな ④パセリ		③にんじん こまつな ④にんじん	
	4群 ビタミンC	③しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ ④だいこん きゅうり コーン		③たまねぎ はくさい ④たまねぎ コーン		③だいこん ふかねぎ ④にんにく ⑤コーン		③しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ ④たまねぎ にんにく		③たまねぎ もやし だいこん ④しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ ふかねぎ	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さとう ④さとう		①せわりパン ③じゃがいも こめ ④でんぶん		①こめ ③じゃがいも ④でんぶん		①コッペパン ③ビーフン さとう ④さとう じゃがいも ⑤さとう		①こめ ③さつまいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら ごま		③バター ④マヨネーズ		①ごま ごまあぶら ④あぶら		④あぶら ごまあぶら ⑤あぶら		④あぶら	
調味料・その他		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 酢 塩 こしょう		③こしょう 鶏がらスープ 塩 ④みりん 醤油		③煮干しだし ④こしょう 塩 醤油 酒 ⑤ゆずポン酢		③塩 酒 トウバンジャン 醤油 鶏がらスープ ④醤油 ケチャップ トウバンジャン ⑤カカオ ココア		③煮干しだし ④酒 醤油 みりん	
ぜひご家庭で!		乳製品 緑黄色野菜 芋		豆製品 小魚 淡色野菜		豆 魚 果物		豆製品 緑黄色野菜 種実		小魚 卵 緑黄色野菜	
メモ		卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素を含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は不足しているので、野菜と一緒にサラダなどで食べると栄養バランスがさらに良くなります。		給食の前にきれいに手を洗いました。手には見える汚れの他にも目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体の中に細菌やウイルスを持ち込まないように、食事の前、家に帰った時などこまめに手を洗うことが大切です。		今日の給食は、諏訪小学校6年生の皆さんが家庭科の授業の中で考えてくれたものです。栄養のバランスはもちろん、地場産物も取り入れ、いりどり豊かな1食分の献立が出来上がりました。		普段の食事の姿勢をふり返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたり、足を組んだりぶらぶらさせていませんか?悪い姿勢で食べると消化しにくくなったり、こぼしやすくなってしまう。良い姿勢でお皿を持って食べましょうね。		今日は曾於市で作られたお米、人参、大根、椎茸、白菜、深ねぎ、豆腐を使った「そgood給食」です。地元の食材をふんだんに使いました。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。	
		24		25		26		27		28	
こんだて名 (はいぜん図)											
		④ひじきのサラダ		④ひじきのサラダ		④きびなごのゆず南蛮漬け		④ブロッコリーソテー		④バナナッツ	
		①小型ミルクパン ③ミートスパゲッティ		①小型ミルクパン ③ミートスパゲッティ		①麦ごはん ③根菜ごまみそ汁		①米粉パン ③ボークビーンズ		①麦ごはん ③ハ宝菜	
		628 25.6 824 32.4		628 24.8 778 30.1		667 29.9 852 37.7		729 30.0 909 37.2		729 30.0 909 37.2	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく		③あぶらあげ とうふ みそ		③あぶらあげ とうふ みそ		③ぶたにく レッドキドニー だいず レンズまめ ④ウインナー		③ぶたにく あつあげ あさり うずらたまご ④だいず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん トマト ④にんじん あかピーマン		③にんじん こまつな ④あおピーマン あかピーマン		③にんじん こまつな ④あおピーマン あかピーマン		③にんじん アスパラガス トマト パセリ ④ブロッコリー		③にんじん チンゲンサイ	
	4群 ビタミンC	③にんにく たまねぎ ④キャベツ きゅうり		③だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ④たまねぎ ゆず		③だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ④たまねぎ ゆず		③にんにく たまねぎ えだまめ ④コーン		③にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし ④バナナ	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①ミルクパン ③スパゲッティ さとう ④さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		①こめコパン ③さつまいも		①こめ おぎ ③さとう てんぶん ④くろざとう	
	6群 脂質	④アーモンド あぶら		③ごま ④あぶら ごまあぶら		③ごま ④あぶら ごまあぶら		③あぶら ④あぶら		③ごまあぶら ④カシューナッツ アーモンド	
調味料・その他		③ワイン こしょう 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース ④醤油 酢 カレー粉 塩		③煮干しだし ④酢 醤油		③煮干しだし ④酢 醤油		③ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④醤油 こしょう		③酒 鶏がらスープ 醤油 塩 ④塩	
ぜひご家庭で!		卵 魚 豆		肉 海藻 果物		乳製品 海藻 種実		乳製品 海藻 種実		豆製品 緑黄色野菜 芋	
メモ		しっかり食べて肌の乾燥や便秘・病気などから体を守ろう		ひじきは、見た目が黒くて短い鹿のしっぽに似ていることから漢字で「鹿尾菜」と書きます。背や歯を作るカルシウムやお腹の中を掃除してくれる食物繊維などの栄養がたっぷり詰まっています。		今日のみそ汁に入っている大根、ごぼう、人参、じゃが芋は根菜類の野菜です。ごぼうは、地中深くまで細く長く根を張る野菜であることから、「家や家業がその土地に根付いて安定する」縁起が良い食材とされています。		ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理で、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。今日は3種類の豆を入れました。それぞれ何の豆かわかりますか?正解は献立表を見て確認してみてくださいね。		ハ宝菜の「ハ宝」とは「夢」のという意味です。今日は豚肉、厚揚げ、あさり、うずら卵、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、たけのこ、白菜、きくらげ、もやし、の11種類の食材を使っています。一皿でたくさんの食材の栄養がとれるバランスのよいメニューです。	