



## 2月 献立予定表 (前半)



曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	<p>2 ⑤せつぶんまめ ②MILK</p> <p>④しらすと卵のふりかけ ①白ごはん ③豚すき焼き 風煮</p>	<p>3 ★節分★ ②MILK</p> <p>④いわしの生姜煮 ①ひじきごはん ③あさりと 小松菜のみそ汁</p>	<p>4 ★立春★ ②MILK</p> <p>⑤いよかん ④ミートサンドの具 ①背割りパン リーミースー</p>	<p>5 ②MILK</p> <p>④ブロッコリーのツナソテー ①麦ごはん ③豚じやが</p>	<p>6 ②MILK</p> <p>④たこたこボール ①黒糖パン ③中華スープ</p>					
エネルギー(kcal)	小 653 たんぱく質(g) 中 800	32.9 40.1	676 834	29.3 35.5	639 827	29.8 37.3	644 801	28.5 34.8	687 878	28.4 35.8
おもに体をつくる もとになるもの	<p>1群 たんぱく質 かつおぶし ⑤だいす</p> <p>2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし</p>	<p>③ぶたにくとうふ ④たまご ①ぶたにく だいす さつまあげ ③あさり あつあげ みそ ④いわし だいす</p> <p>①ひじき ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし</p>	<p>③ベーコン ④とりにく ぶたにく ③ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう スキムミルク ④チーズ</p>	<p>③ぶたにくあつあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ④あおのり</p>	<p>③ぶたにくとりにく ④とうにゅう とにくたこたらえんどうまめ かつおぶし ④かづき ④あおのり</p>					
おもに体のちゅうし をととのえるもの	<p>3群 カロテン ④えだまめ</p> <p>4群 ビタミンC ③しょうが こんにゃく しめじ えのきたけ もやし はくさい ふかねぎ</p>	<p>③にんじん ④えだまめ</p> <p>①にんじん えだまめ ③こまつな にんじん</p> <p>①ごぼう ③たまねぎ だいこん ふかねぎ ④にんにく しょうが ④にんにく ④にんにく しょうが たまねぎ ⑤いよかん</p>	<p>③にんじん バセリ ④にんじん えだまめ トマト</p> <p>③たまねぎ セロリー コーン ④にんにく しょうが たまねぎ ⑤いよかん</p>	<p>③にんじん さやいんげん ④ブロッコリー ピーマン</p> <p>③にんじん さやいんげん ④コーン</p>	<p>③にんじん ちんげんさい ④ブロッコリー ピーマン</p> <p>③にんじん ちんげんさい ④コーン</p>					
おもにエネルギー のもとになるもの	<p>5群 炭水化物 ⑤さとう</p> <p>6群 脂質 ③あぶら ④ごま あぶら</p>	<p>①ごはん ③さとう ④でんぶん ⑤さとう</p> <p>①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぶん</p> <p>①あぶら ④あぶら</p>	<p>①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぶん</p> <p>①あぶら ④あぶら</p> <p>③あぶら ④あぶら</p>	<p>①せわりパン ③じゃがいも ④ぱんこ</p> <p>①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④ぱんこ</p> <p>③あぶら ④あぶら</p>	<p>①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④ぱんこ</p> <p>③あぶら ④あぶら</p> <p>④あぶら ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>①こくとうパン ③ビーフン ④でんぶん さとうパン こむぎこ</p> <p>③ごまあぶら ごま ④あぶら ノンエッグマヨネーズ</p>				
調味料・その他	③酒 みりん 醤油 かつお節だし ④酒 塩	①醤油 みりん 塩 ③煮干だし 塩 酒 ④醤油 みりん	③鶏がらスープ ホワイトルーコンソメ 塩こしょう ④ケチャップコンソメ とんかつソース 醤油 こしょう	③酒 醤油 かつお節だし ④塩 醤油 こしょう	③豆板醤 酒 塩 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④塩 とんかつソース ケチャップ					
ぜひご家庭で!	海藻 果物 芋	果物 きのこ 種実	魚 豆製品 種実	卵 海藻 種実	豆製品 果物 芋					
	つか しょくいくに おお	か せつぶん せつぶん きせつ	か りつめん りつめん むか							

メモ

「はし」を使って食事をする国は多くあります。ですが、「はし」だけを使って食事をする国は日本だけです。他の国ではほとんどともにスプーンやフォークと一緒に使っています。ふだん気なく使っていられる「はし」ですが、和食文化にはかかせないものですね。

3月は節分です。節分とは、うつからひみ 移り変わるという意味で、ふんきんせんせんねんの分岐点です。前年の邪魔をうために豆をまき、年の数を食べるといふ年間病気になといわれています。

4日は「立春」です。立春を迎え  
た頃から寒さのピークが終わり、  
徐々に春めいた気温や天気へ変  
わっていきます。季節の変わり目  
は体調をくずしやすくなります。  
しっかり食べて体力をつけまよ

ロッコリーは、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が、くさん含まれている緑黄色野菜です。わたしたがよく食べるは、花のつぼみです。プロッコリーは何色の花を咲かせるので

## こんだて名 (はいざん圖)

こんだて名 (はいぜん図)	9	10	11	12	13			
	 ④きびなごのゆず南蛮  ④千切り大根カレー風味炒め	 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	 ④肉みそ納豆弁の具  ④バレンタインボンチ	 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁	 ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	638 789	28.6 34.8	633 787	30.1 38.2			
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③どうふ、みそ ②ぎゅうにゅう ④きびなご	③くろぶたにく あぶらあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう ④きびなご	世界の食べいろいろ 国や民族、宗教により食べ方 はさまざま、おもに「手を使 う」「はしを使う」「ナイフ・ フォーク・スプーンを使う」の3 つにわけられます。  ①手を使う (約40%) 東南アジア・中東・アフリカ・ インド・オセアニアなど	658 801	25.8 31.5	661 852	27.9 34.9
おもに体のちうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん こまつな ④ピーマン ③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③にんじん ④にんじん ピーマン ③にんにく たまねぎ めじ たけの こんにゃく ふかねぎ ④ほしだいこん もやし	②はしを使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	③どうふ あぶらあげ ④ぶたにく だいす なっとう みそ ②ぎゅうにゅう ④きゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ④スキムミルク かんてん ③にんじん ④にんじん にら ③なめこ だいこん ふかねぎ ④ににく しょうが たまねぎ	①きなこ ③ベーコン とりにく ④ぶたにく だいす なっとう みそ ②ぎゅうにゅう ④スキムミルク ④スキムミルク かんてん ③にんじん ブロッコリー ④にんじん にら ③なめこ だいこん ふかねぎ ④ににく しょうが たまねぎ	①きなこ ③ベーコン とりにく ④ぶたにく だいす なっとう みそ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ④スキムミルク かんてん ③にんじん ブロッコリー ④にんじん にら ③なめこ だいこん ふかねぎ ④ににく しょうが たまねぎ	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①ごはん ③さつまいも ④さとう ③ごま ④あぶら ごまあぶら	①ごはん ③さとう でんぶん ③あぶら ④あぶら	②はしを使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	①ごはん ③でんぶん ④さとう ④あぶら ごまあぶら ごま ③かつお節だし 塩 醋 醤油 ④豆板醤 酒 醋 醤油	①コッペパン さとう ③さつまいも こめこ ④さとう ①あぶら ③あぶら ④あぶら ③かつお節だし 塩 醋 醤油 ④豆板醤 酒 醋 醤油	①コッペパン さとう ③さつまいも こめこ ④さとう ①あぶら ③あぶら ④あぶら ①塩 ③コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	
調味料・その他		③かつお節だし ④酢 醤油 ③かつお節だし 醋 醤油 みりん 醬油 カレー粉 塩 こしょう	豆 海藻 果物	豆 海藻 種実			魚 海藻 果物	魚 卵 種実
ぜひご家庭で!		豆 海藻 果物	豆 海藻 種実					

メモ

★政府備蓄米を使用します  
1月号食育だよりをチェック

今日は、そおし  
市で作られたお肉(新  
米)、にんじん、小松菜、大根、ごぼ  
う、白菜、とうふ、さつまいも、ゆずを  
使った「そおgood給食」です。ふる  
さと曾於市のお食事をふんだんに使  
いました。感謝の気持ちを持ってお  
いしくいただきますよう。

2月9日は「肉の日」です。  
クさんより「ゆずポーク」を  
いただきました。普通の豚  
比べて臭みが少なく、柔ら  
かと特徴です。ご飯にかけ  
ておもひた  
謝の気持ちを持って食べま  
う。

③ナイフ・フォーク・スプーン  
(約30%)

ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなど



「みぞれ汁」とは、すりおろした大根が、  
さわやかな、さうすとみよすすり汁の中で白く透通して見える様子  
そら、空から降る雪と雨が混ざった「みぞれ」に似ていることからこの名がつき  
した。「みそなうどん」は、納豆を肉  
そいしもに炒めることにより、食べや  
いっしんくした一品です。

「バレンタインデーにちなん  
あんにいどうふ はい  
トの杏仁豆腐の入ったバレ  
ポンチ、きなこ揚げパンに  
みなさんから「きなこ揚げ  
べたい」という声をきいて、  
長をしてようやくみなさんに  
とがきました♪



## 2月 献立予定表 (後半)



令和7年度 B献立(小・中学校)

曾於市学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	16  ①麦ごはん ②MILK ③関東煮 ④豚みそ ⑤お楽しみデザート	17  ①少なめ白ごはん ②MILK ③カレーうどん ④ごぼうとナツツのサラダ	18  ①バターパン ②MILK ③スペアリブのボトフ ④オムレツのトマトソース	19  ①麦ごはん ②MILK ③切子とじやがの煮付け ④海藻の佃煮	20  ①ミルクパン ②MILK ③マカロニスープ					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 648 802	26.4 32.4	633 785	24.6 29.6	677 858	26.0 33.3	635 787	26.0 31.7	653 841	30.3 39.0
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 だいす みそ ちやうけみそ	③とりにく あつあげ ④ぶたにく だいす みそ ちやうけみそ	③ぶたにく さつまあげ	③スペアリブ ④たまご ⑤とうにゅう	③とりにく あつあげ こうやとうふ ④だいす みそ ちやうけみそ	③とりにく ガルバンゾー ④だいす みそ ちやうけみそ	③とりにく ぶたにく ぎゅうにく			
おもに体のちょうし をどとのえるもの	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	②ぎゅうにゅう	④ひじき わかめ ⑤ヤクルト	④スキムミルク	
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん ④えだまめ	③にんじん ねぎ ④にんじん	③にんじん ブロッコリー ④パセリトマト	③にんじん えだまめ	③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ	③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ	③ほししいこん しいたけ こんにゃく	③にんにく たまねぎ ④にんにく たまねぎ しめじ	
5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①ごはん ③うどん	①バターパン ③さつまいも ④さとう でんぶん ⑤さとう でんぶん もちこ	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう でんぶん ⑤さとう でんぶん もちこ	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう でんぶん ④さとう	①ミルクパン ③マカロニ じゃがいも ④こめこ でんぶん	①ミルクパン ③マカロニ じゃがいも ④こめこ でんぶん			
6群 脂質	③あぶら ④あぶら ごま	③あぶら ④アーモンド ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	④ごまあぶら ごま	④あぶら	
調味料・その他	③さばけずりぶし 醬油 酒 ④みりん	③かつお節だし カレールー カレー粉 みりん 醬油 ウスターソース 塩 ④醤油 みりん 醬油 ⑤塩	③塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ カレー粉 醬油 ④塩 ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン こしょう 醬油 ⑤塩	③かつお節だし みりん 醬油 ④醤油 酒 みりん 醬油	③コンソメ 醬油 塩 こしょう 鶏がら スープ④赤ワイン ケチャップ とんかつ ソース デミグラスソース	③コンソメ 醬油 塩 こしょう 鶏がら スープ④赤ワイン ケチャップ とんかつ ソース デミグラスソース				
ぜひご家庭で!	魚卵 果物	豆 豆製品 緑黄色野菜	豆 海藻 種実	緑黄色野菜 淡色野菜 果物	海藻 果物 種実					
メモ	給食にはよく豆類が登場しますが、豆だけ残ってかえってることも多いようです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	はい、歯は食べ物を細かくかみくだき、消化する力も弱めです。冬の豆みそにも小さく碎いた大豆がはいっています。ぜひ「嫌いだから食べない」ではなく、形や味付けがわかると「食べることができた!」をみつけてみましょう。	
こんだて名 (はいぜん図)	23 全國学校給食週間 特別献立 ☆その3☆ 2月24日(火) ～27日(金) 給食で世界味めぐり旅行	24 ★カンボジアの料理★ ①麦ごはん ②MILK ③クイッティオ ④ロクラック	25 ★ウクライナの料理★ ①ジャム ②MILK ③サラダ・オリビエ ④コッペパン ⑤ボルシチ	26 ★韓国の料理★ ①麦ごはん ②MILK ③チムタク ④ヤンニョムチキン	27 ★タイの料理★ ①麦ごはん ②MILK ③トムヤムタレー ④ガパオライスの具					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 630 779	29.6 36.3	663 839	26.7 32.9	700 874	27.6 33.8	625 773	32.9 41.0		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく あさり ④ぎゅうにく ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ベーコン マローファットビース レッドキドニー ガルバンゾー ②ぎゅうにゅう	③とりにく みそ ④とりにく みそ ②ぎゅうにゅう	③とりにく たら あさり ④とりにく だいす たまご ②ぎゅうにゅう					
おもに体のちょうし をどとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな ④ピーマン パセリ	③にんじん トマト ブロッコリー ④にんじん	③にんじん ④にら	③にんじん こまつな トマト ④にんじん ピーマン バジル					
おもにエネルギー のものになるもの	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ きくらげ もやし ④にんにく しょうが たまねぎ レモン	③にんにく たまねぎ キャベツ リンゴ ビーツ ④たまねぎ きゅうり コーン	③にんにく しょうが たまねぎ ふかねぎ ④たまねぎ にんにく	③にんにく しょうが たまねぎ しめじ ④にんにく たまねぎ					
5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③クイッティオ ④でんぶん さとう	①コッペパン ③じゃがいも ④じゃがいも ⑤さとう メープルシュガー	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう はるさめ でんぶん さとう はちみつ	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう はるさめ でんぶん さとう はちみつ	①あぶら ③あぶら					
6群 脂質	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③ごまあぶら ごま ④あぶら	③ごまあぶら ごま ④あぶら	③あぶら ④あぶら					
調味料・その他	③鶏がらスープ 醬油 コンソメ 塩 こしょう ④醤油 塩 黒こしょう 鶏がら スープ ナンブラー オイスターソース	③赤ワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ 酢 ④醤油	③豆板醤 コチュジャン 酒 醬油 ④醤油 醌 コチュジャン こしょう	③豆板醤 鶏がらスープ 醬油 ナン ブラー みりん コンソメ 塩 こしょう ④ナ ンブラー 醌 みりん 醌						
ぜひご家庭で!	みなさんも、ぜひ世界各国 の食について調べたり、 ALTの先生にきいてみ ましょう。	豆製品 海藻 種実	魚卵 種実	魚豆 緑黄色野菜	海藻 果物 種実					
メモ	★政府備蓄米を使用します 1月号食育だよりをチェック	きょう せかいあじ 今日から世界味めぐりです。1日目 はカンボジアです。カンボジアの朝食の定番「クイッティオ」と、世界一とも言われる特産の黒こしょうとライムをきかせたカンボジア流ステーキ「ロクラック」です。東南アジアの風を感じる献立にしました。	きょう せかいあじ 2日目はウクライナです。ウクライナは2月の誕生日です。お誕生日へのお祝い料理の「ボルシチ」と、正月やお祝い事には欠かせない家庭料理「サラダ・オリビエ」です。ボルシチは、うなぎの皮で作る魔法のソースをからめた玉ねぎで作る魔法のソースです。からめた玉ねぎで作る魔法のソースです。	きょう せかいあじ 3日目は韓国です。お客様へのおもてなし料理の「チムタク」と、じっくり炒めた玉ねぎで作る魔法のソースです。炒めた玉ねぎで作る魔法のソースです。	きょう せかいあじ 最終日はタイです。世界三大スープの一つ「トムヤムクン」に海の幸をを入れた「トムヤムタレー」と、タイで人気、バジル香る「ガパオライス」です。タイの言葉で「アロイ(おいしく)い!」と言いながら楽しく食べてみましょう。					