



2月

きゅうしょく
給食だより

はや 早ね・早おき・あさ 朝ごはん

れいわ 令和7年度 ねんど げじょう 下条小学校

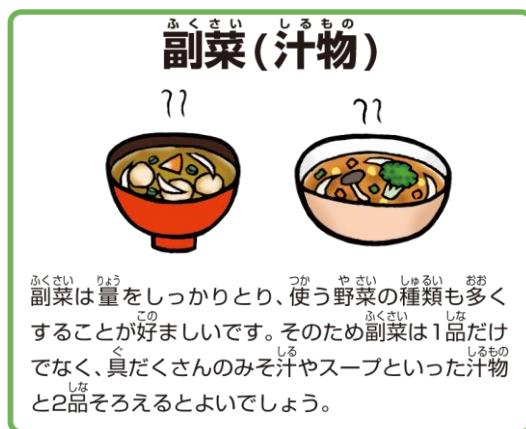
月	火	水	木	金
2 ごはん わふう 和風きんぴらの包み煮 きりぼし 大根のごまネースサラダ ほうれんそうと打ち豆のみそ汁 牛乳	3 せつぶんこんだて おむぎ 大麦めん ちゃんこ汁 こんこんスナック とうふにゅう 豆乳プリン 牛乳	4 ごはん にさばのピリうま煮 なめたけ和え おやこじる 親子汁 牛乳	5 アップルチップパン ペペロンソテー あさり入りクラムチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳	6 やにくどん ごま焼き肉丼 (ごはん やごま焼き肉丼の具) とうふのチゲ風 みかん 牛乳
とりにく とうふ ツナ うちまめ 牛乳	ふたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	さば みそ とりにく たまご 牛乳	ワインナー ベーコン あさり とうにゅう 牛乳	ふたにく あつあげ たら とうふ 牛乳
ごはん ごま ジャガイモ	大麦めん さつまいも 油	ごはん さとう	パン オリーブ油 ジャガイモ バター	ごはん 油 さとう ごま
たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん きやべつ にんじん きゅうり ほうれんそう えのきだけ	はくさい だいこん にんじん しめじ 長ねぎ れんこん ごぼう	しょうが こまつな なめたけ きやべつ もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ きぬさや	りんご ブロッコリー れんこん にんじん エリンギ コーン にんにく 玉ねぎ ハセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ にら にんじん だいこん はくさい みかん
621キロカリー／24.6g ラム	666キロカリー／24.7g ラム	585キロカリー／29.3g ラム	604キロカリー／21.9g ラム	644キロカリー／29.6g ラム
9 ごはん わかめじゃこふりかけ ほうれんそうとコーンのおひたし こうやどうぶつ 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	10 ソフトめん カレーミートソース キャラメルポテト ぎゅうにゅう 牛乳	11 けんこきねんび 建国記念日 	12 コッペパン チリコンカンサンドの具 だいこん 大根ボトフ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	13 ごはん うめに いわしの梅煮 きりぼし 大根ボトフ ぎゅうにゅう 牛乳 どさんこ汁 牛乳
わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	ふたにく だいす チーズ 牛乳	ふたにく だいす とりにく 牛乳	いわし 油あげ とりにく みそ 牛乳	ごはん こんにゃく ジャガイモ バター
ごはん ごま さとう たまご 牛乳	ソフトめん 油 さとう さつまいも	パン 油 さとう	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト だいこん きやべつ セロリ	切干大根 にんじん さやいんげん もやし 玉ねぎ 長ねぎ コーン にんにく
ほうれんそう もやし コーン にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん 玉ねぎ セロリ もやし グリンピース にんにく しょうが	695キロカリー／30.9g ラム	560キロカリー／24.2g ラム	
562キロカリー／22.1g ラム	734キロカリー／25.6g ラム			
16 ごはん 厚焼き玉子 ごまあえ すき焼き風煮 牛乳	17 ゆで中華めん とうふごまみそラーメン かいそう 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごはん やさい 野菜たっぷり生姜焼き たまご みそしる かき玉味噌汁 みかん 牛乳	19 じょくび 食育の日 こめこ 米粉パン たらのオーロラソース ゆで添え野菜 キャロットスープ 牛乳	20 マーぼー丼 (ごはん マーぼー丼の具) どつづ 鉄骨ナムル ミルクゼリー 牛乳
たまご ふたにく やきどうふ 牛乳	ふたにく みそ とうにゅう 牛乳	ふたにく たまご とうふ みそ 牛乳	たら 白いんげん豆 スキムミルク 牛乳	とうふ ふたにく ちりめんじゃこ 牛乳
ごはん ごま さとう こんにゃく	ちゅうかめん 油 ねりごま ごま油	ごはん 油 さとう	米粉パン 油 ジャガイモ バター	ごはん 油 さとう ごま油 ごま
きやべつ にんじん きゅうり もやし はくさい えのきだけ こまつな	にんじん はくさい もやし 長ねぎ めんま きくらげ きゅうり きやべつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きやべつ パプリカ こまつな えのきだけ みかん	にんじん にら 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	にんじん にら 長ねぎ 玉ねぎ にんにく きやべつ きゅうり たいこん ほんかん
624キロカリー／29.1g ラム	580キロカリー／24.9g ラム	643キロカリー／27.3g ラム	735キロカリー／31.2g ラム	612キロカリー／26.0g ラム
23 てんのわんぱく 天皇誕生日 	24 コッペパン ツナオムレツ もやしのソテー ^{トマト} いわしボールのトマト煮 牛乳	25 ごはん カップ納豆 ちくぜんに 築前煮 だいこん 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	26 コッペパン スライスチーズ ハンバーグケチャップソース そ やさい ゆで添え野菜 コーンポタージュ 牛乳	27 ビーンズカレーライス (ごはん ビーンズカレー) ふくじん あ 福神漬け和え ぽんかん 牛乳
たまご ツナ ウインナー いわし 牛乳	なっとう とりにく わかめ 牛乳	とりにく ふたにく チーズ 牛乳	とりにく だいす チーズ 牛乳	
パン 油 さとう	ごはん さといも こんにゃく 油	パン さとう バター	ごはん じゃかいも 油 ごま ごま油	
ちやん きやべつ にんじん コーン 玉ねぎ しめじ トマト	にんじん れんこん ごぼう たけのこ きぬさや だいこん 長ねぎ しめじ	トマト きやべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン バセリ	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく きやべつ きゅうり たいこん ほんかん	
569キロカリー／25.2g ラム	563キロカリー／24.7g ラム	712キロカリー／32.6g ラム	689キロカリー／21.9g ラム	
ひ 日 よてい 予定 こんだて	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。	2月3日は「節分」 太豆のこと知っていますか	 大豆はからだは小さ いけれど「煙の肉」と いわれるくらい、たく さんの栄養があります。	 貧血予防の鉄や、質 の良いたんぱく質、食 物繊維、カルシウムや ビタミンB1も含まれて いるよ。
赤 黄 緑	かから 体をつくる からだ 体をうごかす からだ の調子をととのえる エネルギー/たんぱく質			

バランスのよい食べ方をしよう

バランスのよい食事とは?

体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとつていかなくてはなりません。

栄養バランスが整った食事にするためには、わかりやすい方法としては「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえてたべることです。



このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

えいよう

さんかく た

栄養バランスのために三角食べをしましょう

「いただきます」をしたら、まずは「汁物」を口に運びましょう。口の中がうるおったら「ごはん(主食)」を食べます。次に「おかず(主菜、副菜)」を食べます。よく噛んで口の中に食べ物がなくなったらまた「お汁」を飲むと自然とバランス良く食べることができます。

