



かつ きゅう しょく
2月 給食だより

☀ 早ね・早おき・あさごはん ☀

れいわ ねんど げいよう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
2	3 節分献立	4	5	6
ごはん わふう 和風きんぴらの包み煮 き ぼ たいこん 切り干し大根のごまネーズサラダ ほうれんそうと打ち豆のみそ汁 牛乳	おおもぎ 大麦めん ちゃんこ汁 こんこんスナック とうにゅう 豆乳プリン 牛乳	ごはん さばのぴりうま煮 なめたけあえ おやくじる 親子汁 牛乳	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	ごはん にくどん ぐ ぐま焼き肉丼 (ごはん 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	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	さば みそ とりにく たまご 牛乳	ウインナー ベーコン あさり とうにゅう 牛乳	ぶたにく あつあげ たら とうふ 牛乳
ごはん ごま じゃがいも たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゃべつ にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ	大麦めん さつまいも 油 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	ごはん さとう しょうが こまつな なめたけ きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ きぬさや	パン オリーブ油 じゃがいも バター 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 パセリ	ごはん 油 さとう ごま しょうが にんにく 玉ねぎ いら にんじん だいこん はくさい みかん
621kcal/24.6g ラム	666kcal/24.7g ラム	585kcal/29.3g ラム	604kcal/21.9g ラム	644kcal/29.6g ラム
9	10	11 建国記念日	12	13
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 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	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	けんこく 建国記念日 	コッパパン チリコンカンサンドの具 だいこん 大根ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	ごはん いわしの梅煮 き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 どさんこ汁 牛乳
わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	ぶたにく だいす チーズ 牛乳		ぶたにく 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 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	ごはん こんにゃく じゃがいも バター
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 グリーンピース にんにく しょうが		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト だいこん きゃべつ 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
562kcal/22.1g ラム	734kcal/25.6g ラム		695kcal/30.9g ラム	560kcal/24.2g ラム
16	17	18	19 食育の日	20
ごはん あつや 厚焼き玉子 ごまあえ すき焼き風煮 牛乳	ゆで中華めん とうにゅう 豆乳ごまみそラーメン 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 野菜たっぷり生姜焼き かき玉味噌汁 みかん 牛乳	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	マーボー丼 (ごはん マーボー丼の具) 鉄骨ナムル ミルクゼリー 牛乳
たまご ぶたにく やきとうら 牛乳	ぶたにく みそ とうにゅう 牛乳	ぶたにく たまご とうふ みそ 牛乳	たら 白いんげん豆 スkimミルク 牛乳	とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳
ごはん ごま さとう こんにゃく きゃべつ にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ こまつな	ちゅうかめん 油 ねりごま ごま油 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 きゃべつ	ごはん 油 さとう しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ パプリカ こまつな えのきたけ みかん	米粉パン 油 じゃがいも バター きゃべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま にんじん いら 長ねぎ 玉ねぎ ただのこ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし
624kcal/29.1g ラム	580kcal/24.9g ラム	643kcal/27.3g ラム	735kcal/31.2g ラム	612kcal/26.0g ラム
23 天皇誕生日	24	25	26	27
コッパパン ツナオムレツ もやしのソテー いわしボールのトマト煮 牛乳	コッパパン ツナオムレツ もやしのソテー いわしボールのトマト煮 牛乳	ごはん カップ納豆 筑前煮 だいこん 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	コッパパン スライスチーズ ハンバーグケチャップソース ゆで添え野菜 コーンポタージュ 牛乳	ビーンズカレーライス (ごはん ビーンズカレー) 福神漬けあえ ぼんかん 牛乳
たまご ツナ ウインナー いわし 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 ぶたにく チーズ 牛乳	とりにく だいす チーズ 牛乳
パン 油 さとう	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 じゃがいも 油 ごま ごま油
もやし きゃべつ にんじん コーン 玉ねぎ しめじ トマト	もやし きゃべつ 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 きゃべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく きゃべつ きゅうり だいこん ぼんかん
569kcal/25.2g ラム	563kcal/24.7g ラム	712kcal/32.6g ラム	689kcal/21.9g ラム	
日 予定	2月3日は「節分」 大豆のことが知っていますか			
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。			
あか 赤 からだ 体をつくる				
き 黄 からだ 体をうごかす				
みどり 緑 からだ 体の調子をととのえる				
エネルギー/たんぱく質	大豆はからだは小さいけれど「畑の肉」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も含まれています。			

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っていかなくてはなりません。

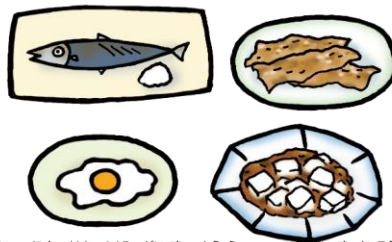
栄養バランスが整った食事にするためには、わかりやすい方法としては「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえてたべることです。

副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などになると量もしっかりとれます。

主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、豆腐などの大豆加工食品など、おもに体をつくるものになる食品を使ったメインとなるおかずです。

主食



主食は体を動かし、脳をはたかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米や小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

副菜(汁物)



副菜は量をしっかりと、使う野菜の種類も多くなることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

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。

