



2026年 2月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月		火		水		木		金	
2		3 おとし 節分献立		4		5		6 ちゅう 中3希望献立	
ごはん 春雨スープ 厚揚げと鶏肉の甘みそ炒め のりナッツ和え 牛乳 オレンジゼリー		大麦めん けんちんつけ汁 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツの昆布和え 牛乳		ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 豚キムチ丼の具 牛乳 型ぬきチーズ		食パン りんごジャム ミネストローネ パンプキンオムレツ 花野菜のペペロンソテー 牛乳		チキンカレーライス[ごはん] [チキンカレー] 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト	
牛乳 ぶた肉 とり肉 厚あげ みそ のり		牛乳 とうふ 大豆 片口いわし 昆布		牛乳 とうふ みそ ぶた肉 チーズ		牛乳 ベーコン たまご とり肉 ハム		牛乳 とり肉 わかめ こんぶ かんてん とさかのり ツナ ヨーグルト	
ごはん 春雨 油 さとう アーモンド		大麦めん 里いも ごま油 ごま かたくり粉 さつまいも さとう		ごはん じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ごま油		パン オリブオイル じゃがいも かたくり粉 油 さとう りんごジャム		ごはん じゃがいも 油 ルウ ごま	
もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ オレンジ		大根 にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり		にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 もやし にら		にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト パセリ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー		にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり	
小 642 和カロリー / 25.2 グラム		小 637 和カロリー / 26.5 グラム		小 607 和カロリー / 27.0 グラム		小 603 和カロリー / 22.7 グラム		小 699 和カロリー / 25.0 グラム	
中 814 kcal / 31.3 g		中 813 kcal / 33.0 g		中 766 kcal / 32.4 g		中 796 kcal / 29.3 g		中 883 kcal / 30.3 g	
9 中3希望献立		10		11		12 中3希望献立		13 中3希望献立	
ごはん ふりかけ 豆腐とわかめのすまし汁 きつねもち 里いものそぼろ煮 牛乳 みかん		ソフトめん 五目つけ汁 きつねもち 切り昆布とさつま揚げの炒め煮 牛乳				ココア揚げパン ポトフ キャベツとたくあんの昆布サラダ 牛乳		ごはん 豚汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の煮物 牛乳	
牛乳 かまぼこ とうふ わかめ ぶた肉 かつお節 のり		牛乳 かまぼこ 油あげ こんぶ さつまあげ 打ち豆				牛乳 ぶた肉 ワインナー こんぶ		牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご ひじき 大豆 さつまあげ	
ごはん 里いも かたくり粉 さとう		ソフトめん もち さとう 油				パン さとう 油 じゃがいも ごま		ごはん じゃがいも さとう 油	
しいたけ にんじん 大根 小松菜 えのきたけ 長ねぎ 葉ねぎ みかん		にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく さやいんげん				にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり たくあん		ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ さやいんげん	
小 601 和カロリー / 23.7 グラム		小 602 和カロリー / 25.4 グラム				小 617 和カロリー / 23.9 グラム		小 611 和カロリー / 24.7 グラム	
中 761 kcal / 29.1 g		中 739 kcal / 30.9 g				中 831 kcal / 30.9 g		中 775 kcal / 29.8 g	
16 中3希望献立		17		18 小3国語お話し献立		19		20	
ごはん 沢煮椀 納豆 五目きんぴら 牛乳		みそラーメン[中華めん] [みそラーメンスープ] 餃子(2個) もやしの中華和え 牛乳		ごはん おでん さばのみぞれ煮 大根のツナマヨサラダ 牛乳		食パン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き ミモザサラダ 牛乳		ごはん すき焼き汁 おからコロケ きざみ漬け 牛乳	
牛乳 ぶた肉 かまぼこ 納豆 さつまあげ		牛乳 ぶた肉 みそ とり肉		牛乳 ちくわ さつまあげ がんもどき こんぶ さば ツナ かつお節		牛乳 とり肉 たまご ハム		牛乳 ぶた肉 とうふ おから	
ごはん 春雨 油 さとう ごま		中華めん 油 ラード さとう 小麦粉 ごま油 ごま		ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ		パン 油 じゃがいも ルウ さとう		ごはん さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま	
たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ こんにゃく さやいんげん		しょうが にんにく にんじん メンマ コーン もやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら 小松菜		大根 にんじん こんにゃく きゅうり		にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり		白菜 にんじん えのきたけ しらすたき 長ねぎ 切干大根 ごぼう 枝豆 もやし キャベツ たくあん	
小 554 和カロリー / 23.3 グラム		小 622 和カロリー / 26.8 グラム		小 594 和カロリー / 27.4 グラム		小 643 和カロリー / 28.9 グラム		小 652 和カロリー / 23.7 グラム	
中 751 kcal / 32.0 g		中 給食なし		中 775 kcal / 34.9 g		中 855 kcal / 37.1 g		中 835 kcal / 28.8 g	
23		24 ちゅう 中3希望献立		25 ちゅう 中3希望献立		26		27	
		ソフトめん 麻婆あん 鶏肉と大豆の甘辛 わかめサラダ 牛乳		五目ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のレモン和え 茎わかめサラダ 牛乳		背割りコッペパン 鶏肉と野菜のスープ チリコンカン 大根のごまドレサラダ コーヒー牛乳		ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ いわしの梅煮 おひたし 牛乳	
		牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 大豆 わかめ ツナ		牛乳 とり肉 油あげ とうふ みそ 茎わかめ ツナ		ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆		牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご いわし かまぼこ かつお節	
		ソフトめん 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま		ごはん 油 さとう じゃがいも ごま		コーヒー牛乳 パン じゃがいも 油 赤いんげん 豆 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま		ごはん じゃがいも さとう	
		しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり		ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ 長ねぎ なめこ レモン パセリ もやし きゅうり コーン		にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト 大根 小松菜		にんじん こんにゃく しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 梅 もやし	
		小 718 和カロリー / 33.9 グラム		小 668 和カロリー / 27.4 グラム		小 611 和カロリー / 24.1 グラム		小 626 和カロリー / 30.2 グラム	
		中 922 kcal / 42.6 g		中 852 kcal / 33.1 g		中 833 kcal / 32.1 g		中 740 kcal / 35.2 g	
ひ 予定など		こんげつ 今月の加茂産食材		がつ 2月の予定		こくご 18日は国語のお話献立			
主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他		・米		【須田小】 特になし 【須田中】 17日 給食なし 17-19日 2年修学旅行		小学校3年生が国語で学習する、茂市久美子 作『ゆうすげ村の小さな旅館』に登場する「ウ サギのダイコン」を再現した読書メニューで す。物語に登場する、大根づくしの料理をイ メージし、旬の甘い大根を使って心も体も温ま る献立にしました。			
赤 体をつくる									
黄 体をうごかす									
みどり 緑 体の調子をととのえる									
小 中 エネルギー／たんぱく質									

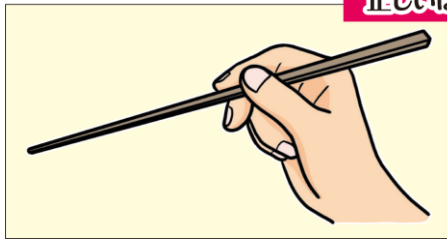
“あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

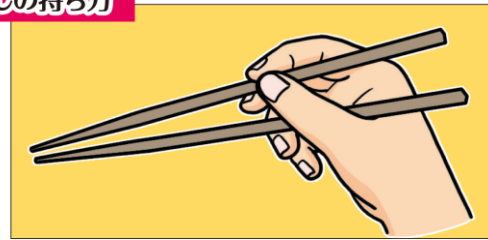
さて、その「あること」とは、
一体、何でしょう?

それは「はしの持ち方」です。
はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方

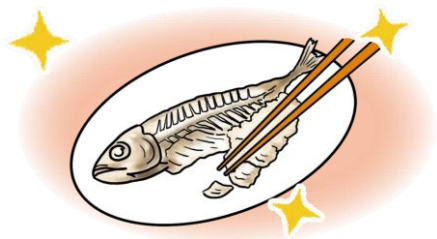


①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに
食べられる!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになり、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。

お茶わんも
ピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

素敵な
大人になれそう!



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか?

これから春にかけて、「いよかん」「ぼんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といったかんきつ類が、1/2サイズや1/4サイズにカットされて給食に登場します。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけをかじって、中の房はそのまま、皮をむかずにがぶりとかじりついて汁だけ吸うなど、何とも残念な食べ方をして給食室に戻す姿が見受けられます。「先生、皮をむいて～」と、担任に声をかけてくる子も少なくないそうです。ご自宅ではいかがですか?

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にもぴったり。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。すじにビタミンC、房には食物繊維が豊富です。ですので、できれば房ごと食べるのがおすすめ。さわやかな香り、元気の出る色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。

