

2025ねん2がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| 3 | 4節分こんだて ★にしつげ★ | 5 ★うえのきた・つげ★ | 6 ◎いがスマイル給食◎ | 7 |
| <p>牛乳 チンゲン菜のおかか和え</p> <p>きざみのり</p> <p>麦ごはん 親子煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 598 kcal 24.4 g 18.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>けいらん のり かつおぶし</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう てんぷん</p> <p>みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チンゲンサイ キャベツ</p> | <p>牛乳 なばなの磯辺和え</p> <p>1~4ねん1ぼん 5~6ねん2ぼん</p> <p>節分いわしのから揚げ 揚げ福豆</p> <p>麦ごはん ★沢煮椀★</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 578 kcal 23.0 g 17.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう いわし</p> <p>だいが のり ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ こめこ あぶら でんぷん こんにやく</p> <p>みどり しょうが なばな ほうさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p> | <p>牛乳 ★いちご★</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 558 kcal 26.5 g 18.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく だいが</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トママみずい キャベツ きゅうり いちご</p> | <p>牛乳 ★せいわけがし★</p> <p>(肉・ナムル・みそ)</p> <p>★ビビンバ★ わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 575 kcal 24.4 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>みそ どうふ わかめ</p> <p>き こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく なましいたけ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ</p> | <p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>さわらのたつた揚げ</p> <p>麦ごはん のっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 604 kcal 24.9 g 19.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>さわら あぶらあげ</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら ごま さとうも こんにやく</p> <p>みどり しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん</p> |
| 10 | ひづけ | ★12★ | 13 | 14 パレンタインこんだて♥ |
| <p>牛乳 そえ野菜</p> <p>いかのマイヤーレモンソースかけ</p> <p>麦ごはん さつま汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 587 kcal 22.2 g 14.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう いか</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう さつまいも</p> <p>みどり にんじん だいこん ごぼう ねぎ</p> | <p>その日のメニュー (もりつけ図)</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ kcal g g</p> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり からだの調子をとどめる食品</p> | <p>牛乳 クリームスパゲティ</p> <p>★ミニ抹茶揚げパン★ コールスロー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 650 kcal 23.6 g 26.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き コッペパン あぶら スパゲティ マッパあぶら こめ パター さとう</p> <p>みどり まっちゃん セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり</p> | <p>牛乳 ほうれんそうの辛子和え</p> <p>鯖のごま焼き</p> <p>白ごはん ごも目豆</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 612 kcal 28.4 g 19.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう さば</p> <p>き こめ ごま あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう</p> | <p>牛乳 ★ココアカップケーキ★</p> <p>★うえのきた・ふちゅう★</p> <p>ツナピラフ ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 649 kcal 21.6 g 20.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ こめこ</p> <p>みどり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ</p> |
| ★17 忍者の日こんだて★ | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>牛乳 (きゅうり2本・大豆みそ)</p> <p>手巻きのり 巻いてたべよう!</p> <p>(黒米)</p> <p>忍び巻きごはん うずらがくれの隠し汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 600 kcal 24.0 g 18.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ</p> <p>き こめ くらまい あぶら さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり きゅうり しょうが にんじん たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ</p> | <p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>麦ごはん 京みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 592 kcal 22.6 g 17.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおのり</p> <p>き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ</p> | <p>牛乳 そえ野菜</p> <p>メルルーサのフライ ソース</p> <p>ミルクパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 592 kcal 27.5 g 20.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>き ミルクパン こむぎこ てんぷん あぶら パンこ じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ</p> | <p>牛乳 中華コーンサラダ</p> <p>白ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 600 kcal 25.1 g 19.2 g</p> <p>あか ぶたにく どうふ みそ</p> <p>き こめ ラード さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン</p> | <p>牛乳 ひじきサラダ</p> <p>鮭ふりかけ ★うえのきた★</p> <p>麦ごはん ★肉じゃがのうま煮★</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 597 kcal 22.3 g 13.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ コーン キャベツ</p> |
| いり | 25 | 26 | 27 | 28 ◎いがスマイル給食◎ |
| <p>みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>おり おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン</p> <p>オレ ちいさなおわん ・みそ汁、スープ ・にもの、サラダ</p> <p>ン ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきそば</p> <p>ジ ちいさなおさら ・あえもの、サラダ、 くだもの</p> | <p>牛乳 春菊と白菜のおかか和え</p> <p>鶏肉のかりん揚げ</p> <p>麦ごはん 切干大根の含め煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 653 kcal 23.6 g 23.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう ごま こんにやく</p> <p>みどり しょうが ほうさい しゅんぎく きりぼしだいこん にんじん</p> | <p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>鱈の菜の花オイル焼き</p> <p>黒糖パン 白菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 611 kcal 30.0 g 21.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう あじ</p> <p>き こくどうパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なのはなあぶら じゃがいも</p> <p>みどり たまねぎ にんじん ほうさい</p> | <p>牛乳 白菜とほうれんそうの和えもの</p> <p>ひじきと小魚のふりかけ</p> <p>白ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 553 kcal 22.7 g 17.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう あつあげ うずらたまご</p> <p>き こめ さとう こんにやく あぶら</p> <p>みどり だいこん ほうさい ほうれんそう</p> | <p>牛乳 いがスマイル春巻き</p> <p>つば漬け</p> <p>麦ごはん 中華野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 631 kcal 21.8 g 19.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>き こめ おおむぎ ごまあぶら てんぷん こむぎこ はるまきのかわ あぶら</p> <p>みどり なましいたけ まこたけ しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ つばづけ</p> |

今月もリクエストにお応えした献立を実施します。

6年生には、好きな揚げパンの味へひとりずつ投票してもらいました。2/12(水)には、1番人気の抹茶揚げパンが登場します!

揚げパンの味 人気投票結果

- ★第1位 抹茶★
- ★第2位 ココア★
- ★第3位 シュガー★

かん せん しょう ま からだ

感染症に負けない体をつくろう

- 手洗い・うがい
- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

かぜなど感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事はなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解消やよい眠りにもつながります。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。