

*献立は、都合により変更する場合があります。



2025年 2月 予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校	中学校
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物			小学校	中学校
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)		小学校 たんぱく質 食塩相当量g	中学校 たんぱく質 食塩相当量g
3	月	ごはん 牛乳 いわしおろし煮 五目豆 けんちん汁	いわし 味噌 鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	大根 れんこん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 食塩	617 28.3 2.1	765 33.7 2.5
4	火	ごはん 牛乳 きびなごフライ にんじんしりしり 豆乳みそ汁	きびなご ツナ 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖 さつまいも	油 ごま 油	食塩 しょうゆ 和風だし 和風だし	679 24.3 1.8	849 29.4 2.1
5	水	焼きそば 牛乳 餃子 ツナサラダ バターロール	豚肉 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん バターロール	油 油 ごま油 塩中華ドレッシング	焼きそばソース 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	623 24.5 2.9	781 30.0 3.7
6	木	ごはん 牛乳 豚カツ 白菜のおかか和え チキンカレー	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	白菜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 油	食塩 こしょう しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	688 23.6 2.5	853 28.1 3.0
7	金	食パン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリーサラダ 根菜シチュー	鶏肉 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ れんこん とうもろこし マッシュルーム	食パン 砂糖 さつまいも	油 イタリアンドレッシング	ソース 食塩 シチュールウ コンソメ 食塩	657 33.1 2.3	805 39.6 2.9
10	月	ごはん ミルクコーヒー 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え 豚汁 モチクリームアイス	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 小松菜	にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 ミルクコーヒー でんぶん 砂糖 こんにゃく さといも モチクリームアイス	油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	759 27.3 1.8	911 32.6 2.1
12	水	ソフト中華めん りんごジュース 味噌ラーメンスープ きなこ揚げパン りっちゃんサラダ	豚肉 味噌 きな粉 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト中華めん りんごジュース コッペパン 砂糖	ごま油 油 イタリアンドレッシング	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ	644 19.2 2.8	827 25.3 3.4
13	木	ごはん 牛乳 花野菜サラダ フルーツポンチ ハヤシライス	豆乳 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	キャベツ カリフラワー パインアップル もも りんご みかん ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも	オリーブと旨みたまねぎドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	681 19.7 1.9	840 23.1 2.3
14	金	丸パン 牛乳 ハートハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ パンプキンスープ チョコプリン	鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	トマト 人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	丸パン でんぶん 砂糖 チョコプリン	イタリアンドレッシング	デミグラスソース ケチャップ ソース 食塩 シチュールウ 食塩 こしょう	671 27.5 2.4	834 34.0 3.1
17	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの中華炒め 吉野汁	さば 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 人参	ごぼう にんにく しょうが 大根 ねぎ しめじ 干し椎茸	米 こんにゃく 砂糖 さといも でんぶん	ごま油	食塩 しょうゆ しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	648 29.7 1.6	804 35.5 1.9
18	火	ごはん 牛乳 豚大根 磯香和え だまこ汁	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	大根 しょうが もやし 白菜 白菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 だまこ餅 こんにゃく		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 和風だし みりん	630 24.6 2.2	778 29.0 2.5
19	水	スパゲティボロネーゼ 牛乳 チキンナゲット 鶏肉とコーンのサラダ クロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく キャベツ とうもろこし 枝豆	スパゲティ パン粉 小麦粉 でんぶん クロワッサン	油 油 コーンクリーミードレッシング	ケチャップ ソース ハヤシルウ コンソメ しょうゆ 食塩	701 30.1 2.9	880 36.8 3.7
20	木	ごはん 牛乳 しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	人参 人参 にら	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 春雨 でんぶん	塩中華ドレッシング ごま油	食塩 テンメンジャン しゅうゆ 鶏がらスープ 酒 トウバンジャン	713 27.3 2.4	904 33.4 3.0
21	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ (ソース) 白菜とチキンのサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 香りごまドレッシング	食塩 ※ソース スープストック 食塩 こしょう	646 21.9 2.7	792 26.2 3.4
25	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 大根サラダ 中華風たまごスープ	豚肉 ツナ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら 人参 人参	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 でんぶん ソフトめん	ごま油 和風ドレッシング ごま油	しょうゆ こしょう 中華だし 食塩	635 26.4 2.0	784 31.2 2.3
26	水	ソフトめん 牛乳 わかめうどん汁 白身魚の天ぷら さつまいもサラダ	鶏肉 油揚げ なた すけそうだら ハム	牛乳 わかめ	小松菜 人参 人参	山菜 ねぎ 干し椎茸	小麦粉 でんぶん さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 和風だし 食塩 食塩	629 25.2 2.3	808 31.0 2.7
27	木	ごはん 牛乳 たまご焼き 豚肉とれんこんの南蛮いため 餃子スープ	鶏卵 豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	れんこん ねぎ 白菜 たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 ごま油	酢 しょうゆ 食塩 酒 しょうゆ みりん 酢 トウバンジャン 中華だし しょうゆ こしょう みりん 酒 食塩	642 26.3 2.1	793 31.1 2.5
28	金	丸パン 牛乳 ハムカツ (ソース) ポークビーンズ アルファベットスープ	ハム 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	丸パン でんぶん パン粉 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 マカロニ	油	食塩 こしょう ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	680 30.3 2.7	832 36.2 3.3

きゅうしょくだより



稲敷市立江戸崎学校給食センター

稲敷 いなのすけ

2月3日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないように、睡眠を十分にとり、栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に乗り切りましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪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。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事を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、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいける＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢＋1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

大豆の“豆”知識 大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

