

*献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2025年 2月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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)	幼稚園	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				
			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)	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3	月	まるパン めゅうにゅう いちごジャム いわしのカリカリフライ ブロッコリーのおかかマヨあえ ミネストローネ 節分献立	いわし かつおぶし ベーコン だいず	めゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	しょうが もやし たまねぎ にんにく	まるパン いちごジャム けんまいに こめごはん さとう でんぶん マカロニ じゃがいも さとう こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう でんぶん ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお しょうゆ コンソメ しお こしょう	538 20.5 1.9	671 24.6 2.5	805 30.0 3.0
4	火	ごはん めゅうにゅう しゅうまい パンサンスーサラダ とうふのちゅうかに	ぶたにく ハム とうふ ぶたにく	めゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう でんぶん ちゅうかめん	ごまあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ みそラーメンスープのもと とりがらスープ こしょう	546 23.1 1.7	650 26.4 2.0	823 32.4 2.5
5	水	みそラーメン (ちゅうかめん) コーヒーめゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき かみかみサラダ 東中学校 リクエスト献立	ぶたにく なると とりにく いか	コーヒーめゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	しお さけ しょうゆ	565 26.3 2.9	660 31.9 3.6	755 37.5 4.2
6	木	ごはん めゅうにゅう さばのみりんぼし ぶたにくとれんこんのなんばんいため はくさいのみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	めゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ れんこん はくさい たまねぎ	こめ さとう さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ さけ みりん しょうゆ す トウバンジャン わふうだし	550 25.0 1.6	650 27.9 1.9	807 33.4 2.3
7	金	ごはん めゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため だいこんのナムル トックスープ	ぶたにく とりにく とりにく	めゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	ねぎ もやし しょうが にんにく だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	こめ さとう でんぶん トック	ごま ごまあぶら ナムルドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし とりがらスープ しお こしょう	515 22.5 1.7	627 26.7 2.1	775 31.6 2.5
10	月	しょくパン はっこうにゅう ハンバーグデミグラスソース クルトンサラダ クリームシチュー 新利根幼稚園 リクエスト献立	とりにく ぶたにく とりにく	はっこうにゅう めゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン さとう でんぶん クルトン じゃがいも こむぎこ	デミグラスソース ケチャップ ソース イタリアンドレッシング	475 20.7 2.2	657 26.6 3.0	788 32.2 3.6	
12	水	やきそば めゅうにゅう ロールパン チキンナゲット チーズいりサラダ	ぶたにく とりにく	めゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	やきそばめん ロールパン パンこ こむぎこ	あぶら わふうドレッシング	やきそばソース しょうゆ しお チキンスープ	522 21.5 2.5	629 24.9 3.1	752 29.9 3.8
13	木	ごはん めゅうにゅう ぶただいこんに のりずあえ だまこじる	ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ	めゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ しょうが もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう だまこもち さといも	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし す しょうゆ しょうゆ みりん しお わふうだし	539 22.9 1.7	657 27.2 2.1	811 32.2 2.5
14	金	ごはん めゅうにゅう ハートオムレツ コーンサラダ ハヤシシチュー チョコプリン バレンタイン 献立	けいらん ぶたにく	めゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ チョコプリン	あぶら コーンクリームドレッシング	チキンスープ す ハヤシルウ ソース ケチャップ	584 18.8 1.9	703 21.4 2.3	898 27.4 2.8
17	月	まるパン めゅうにゅう とんかつ コールスローサラダ ポテトカレースープ	ぶたにく ハム ぶたにく	めゅうにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	まるパン でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら コールスロードレッシング	しお ※ソース スープストック しお こしょう カレーこしょうゆ	516 22.9 2.5	635 26.9 3.1	749 32.3 3.6
18	火	ごはん めゅうにゅう ピピンパのぐ さつまいもサラダ サムゲタンふうスープ	ぶたにく とりにく	めゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし だいこん れんこん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ はくさい	こめ さとう さつまいも げんまい	ごま あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	コチジャン テンメンジャン さけ しょうゆ しお とりがらスープ ちゅうかだし しお さけ	573 21.8 1.8	700 25.8 2.2	862 30.5 2.6
19	水	わかめうどん (ソフトメン) めゅうにゅう しろみさかなのてんぶら ごぼうとチキンのサラダ	とりにく あぶらあげ なると たら とりにく	わかめ めゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトメン さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまドレッシング	わふうだし しょうゆ みりん しお しお	529 27.5 1.9	621 32.4 2.3	816 42.0 2.7
20	木	ごはん めゅうにゅう やきとりどんのぐ しおこんぶあえ こんさいとうにゅうスープ	とりにく あつあげ ツナ ぶたにく とうにゅう	めゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが キャベツ もやし れんこん ごぼう だいこん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ とりがらスープ ちゅうかだし しお こしょう	549 23.3 1.8	670 27.7 2.2	827 32.8 2.6
21	金	ごはん めゅうにゅう あつやきたまご じゃがいものそぼろに はなふのすましじる だしの日	けいらん ぶたにく とうふ	めゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう はなふ	あぶら	す しょうゆ しお わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しお だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし)	510 21.4 1.8	607 24.3 2.1	751 28.6 2.5
25	火	ごはん めゅうにゅう チキンのトマトソース ブロッコリーのガーリックいため ワタンスープ	とりにく ベーコン とりにく	めゅうにゅう	トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん にんじん トマト	にんにく カリフラワー しめじ にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ さとう でんぶん ワンタン	あぶら ごまあぶら あぶら	しお こしょう さけ ソース ケチャップ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ しお しょうゆ こしょう スープストック ケチャップ ソース	519 26.1 1.8	629 30.7 2.2	775 36.0 2.6
26	水	スパゲッティーミートソース めゅうにゅう チョコチップパン ハムカツ ツナとまめのサラダ	ぶたにく だいず ぶたにく ツナ ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー	めゅうにゅう	キャベツ		こめ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお ※ソース しょうゆ	606 26.0 2.5	700 29.7 2.9	813 34.2 3.4
27	木	ごはん めゅうにゅう さばのみそに あいませ あおさのみそしる 日本味めぐり ～三重県～	さば みそ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	めゅうにゅう あおさ	にんじん にんじん	だいこん れんこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん さとう	ごま	わふうだし しょうゆ わふうだし	606 23.4 2.2	704 26.0 2.6	838 29.2 2.9
28	金	ごはん めゅうにゅう ヤンニョムチキン チョレギサラダ ぶたにくとはくさいのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	めゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり はくさい だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	ケチャップ コチジャン さけ みりん こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	513 22.0 1.8	624 26.1 2.2	772 30.8 2.5

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

ぎゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

稲敷 いのすけ

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。



風邪のときの食事 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。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるっ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。

大豆からできるもの

豆乳、豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、大豆油、凍り豆腐、納豆、おから、きな粉、きなこ、みそ、しょうゆ