令和7年2月　給食献立予定表

川副学校給食センター

赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ

日／曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・　海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	今日のおはなし
3 月	ごはん		こめ			572	24.4	16.4	289	★今日は、大豆をしぼった汁、豆乳を使った鍋をいただきます。豆乳のまろやかさとほんのりした甘みが、鍋をいっそうおいしくしてくれます。たくさんの野菜もペロリと食べられる料理です。
	とりとこんさいのつくね	とりとこんさいのつくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)								
	ほうれんそうのいそかあえ	のり		ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん					
	とうにゅうなべ	ぶたにく　とうふ　とうにゅう(大豆)　みそ	マロニー	はくさい　にんじん　しゅんぎく　ねぎ	だしこんぶ　しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
4 火	カツカレー		こめ　むぎ　じゃがいも あぶら	たまねぎ　にんじん　にんにく	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)　チャツネ(りんご)　りんごピューレ(りんご) ソース　しょうゆ	611	19.4	19.1	264	★麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物せんいが多く、おなかの調子を整える力などが強いので、健康によいです。毎日のごはんに、麦など他のこく物を入れると、手軽に栄養バランスを良くできます。
	（とんかつ）	ヒレカツ(小麦、豚肉、大豆)	あぶら							
	だいこんのマリネ	ハム	オリーブゆ　さとう	だいこん　ブロッコリー　たまねぎ にんじん	レモンじる　す　しお こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
5 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			579	27.1	21.0	385	★パンを食べるとき、食べ方で気をつけていることはありますか。パンは、手で一口サイズにちぎってから食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます。のどにつまらせないように、急がず、よくかんで食べると安全に、おいしく食べられます。
	スパニッシュオムレツ	たまご　チーズ(乳)　ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも　オリーブゆ さとう	たまねぎ　トマト	しお　こしょう ケチャップ					
	やさいサラダ		さとう　オリーブゆ	キャベツ　にんじん　えだまめ　とう もろこし	りんごす(りんご)　しょうゆ　しお　こしょう					
	はくさいスープ	とりにく		はくさい　たまねぎ　にんじん　しめじ	がらスープ　しお　しょうゆ　ローレル　こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
6 木	ごはん		こめ			597	25.8	19.4	311	★2月6日は「のりの日」です。これにちなんで、今日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。有明海の恵みと、のりを作ってくださる方々に感謝しながらいただきましょう。
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)								
	やきのり	のり								
	こまツナあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ					
	おでん	とりにく　ちくわ　あつあげ	じゃがいも　さとう	だいこん　にんじん　こんにゃく	だしこんぶ　しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
7 金	ごはん		こめ			624	24.5	24.3	335	★休みの日に、牛乳を飲んでいますか。休みの日も体の成長は、続きます。一日に1回は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を欠かさず食べて、成長する体を支える栄養をとりましょう。
	さばのみそに	さば　みそ	さとう　でんぷん	しょうが	しょうゆ　みりん　さけ					
	キャベツとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	ごま	キャベツ　にんじん	しょうゆ　みりん					
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも　ごまあぶら	だいこん　にんじん　ごぼう　こん にゃく　ねぎ	しょうゆ　だしこんぶ かつおぶし　みりん さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
10 月	ごはん		こめ			569	22.4	19.2	426	★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させながら水けを抜いたもので「凍り豆腐」ともいいます。この手間をかけることで、腐らせず、長い間、食べることができるようになります。栄養豊富な豆腐を、長い間、食べられるようにする願いや知恵がつまった食べ物です。
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら							
	こうやどうふのにもの	てんぷら　こうやどうふ	さとう　あぶら	ごぼう　こんにゃく　にんじん　いん げん	しょうゆ　みりん　さけ					
	ごまみそしる	とうふ　みそ	ねりごま	だいこん　しめじ　にんじん　こまつ な	かつおぶし　にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
12 水	のりときのこのわふうパスタ	ベーコン　のり	スパゲティ(小麦)　あぶら	たまねぎ　にんじん　エリンギ　しい たけ　マッシュルーム　にんにく　ほ うれんそう	しょうゆ　しお　こしょう ワイン　がらスープ	574	22.2	18.5	317	★「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。 食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	れんこんのごまサラダ		ごま　ドレッシング(小麦、 ごま、大豆)	キャベツ　れんこん　にんじん　とう もろこし	しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
13 木	たかなライス	たまご　ぶたにく　ちりめんじゃこ	こめ　ごま　ごまあぶら	たかなしょうゆづけ(小麦、大豆)	しょうゆ　みりん　さけ	558	23.2	202.0	286	★高菜は西日本でたくさん作られている野菜です。今日は、高菜を漬物にしたものを使った混ぜご飯です。普段、漬物をあまり食べない人もきっと好きになる味です。ます、一口チャレンジしましょう。
	バンバンジー	とりにく	ごま　ドレッシング(小麦、 大豆、ごま、鶏肉、豚肉、 ゼラチン)	もやし　きゅうり　にんじん						
	にくだんごとチンゲンサイのスープ	つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、 大豆、貝)	はるさめ	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ きくらげ	がらスープ　しお　しょ うゆ　さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
14 金	ごはん		こめ			588	24.4	19.0	293	★はしは、「つまむ」「切る」、「さく」、「すくう」など、いろいろな使い方ができるとても便利な道具です。下のはしは動かさず、上のはしを人差し指と中指で動かして使います。今日の給食から正しく持って、食べ物をつまんだり、さいたりしてみましょう。
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら							
	くきわかめのサラダ	くきわかめ　かにふうみかまぼこ	ごま　さとう　あぶら	キャベツ　えだまめ	しょうゆ　す					
	ぶたじる	ぶたにく　あつあげ　みそ	さつまいも　あぶら	だいこん　ごぼう　にんじん　こん にゃく　ねぎ	にぼし　さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
17 月	ココアあげパン		コッペパン(小麦、乳)　あ ぶら　さとう		ココアパウダー	595	19.4	23.5	287	★プロの世界で活躍しているスポーツ選手は、子どもの頃、実は特別な食事をしていたのではなく、いろいろなものを食べて、食事で体をつくってきた人が多いそうです。私たちも食事を大切にして「食べる力」をつけていきましょう。
	やさいソテー		あぶら	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし　に んじん	しお　こしょう　しょうゆ					
	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ　えだま め　にんにく	がらスープ　しお　しょ うゆ　ワイン　カレー ルー(小麦、豚肉、牛 肉、大豆)					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
18 火	ぶたどん	ぶたにく	こめ　あぶら　さとう	たまねぎ　こんにゃく　ごぼう　にん じん　ねぎ	さけ　しょうゆ　みりん しお	607	27.2	16.3	395	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べていますか。汁などが入った食器は、親指で上の「へり」をもち、残りの4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、見た目もきれいに食べられます。ぜひ今から試してみましょう。
	ごまあえ		ごま　ねりごま	ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん					
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ね ぎ	かつおぶし　にぼし					
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								

令和7年2月　給食献立予定表

川副学校給食センター

緑 赤 黄　材料（はたらきで仲間わけ）

赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ

日／曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・　海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
19 水	しょくパン		しょくパン(小麦、乳)			616	26.6	23.7	304
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、大豆)	さとう　でんぷん	たまねぎ	デミグラスソース(小麦、鶏肉)　ケチャップ				
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん	ソース				
	だいずとやさいのスープ	とりにく　だいず	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　セロリー　パセリ	がらスープ　しお　こしょう　ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 木	ごはん		こめ			585	25.9	19.4	284
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ　みりん				
	きりぼしだいこんのにもの	さつまあげ	さとう　あぶら	きりぼしだいこん　にんじん　いんげん	しょうゆ　みりん　だしじる				
	だいこんとさといものみそしる	あつあげ　みそ	さといも	だいこん　にんじん　こまつな	かつおぶし　にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 金	ごはん		こめ			564	22.3	17.4	391
	いわしのうめみそに	いわしうめみそに(大豆)							
	れんこんとひじきのサラダ	とりにく　ひじき	ごまあぶら	れんこん　キャベツ　とうもろこし　にんじん	しょうゆ　みりん				
	ふとかまぼこのすましじる	かまぼこ	ふ(小麦)	はくさい　にんじん　ほうれんそう	だしこんぶ　かつおぶし　しお　しょうゆ　さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 火	むぎごはん		こめ　むぎ			629	24.7	18.7	467
	ナムル		ごま　さとう　ごまあぶら	きりぼしだいこん　ほうれんそう　もやし　にんじん　にんにく	す　しょうゆ				
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)　みそ(大豆)	さとう　ごまあぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　ほししいたけ　ねぎ	トウバンジャン　オイスターソース(かき、大豆)　しょうゆ　さけ				
	みかん			みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			562	25.7	18.1	319
	あげれんこんのサラダ		あぶら　さとう	れんこん　キャベツ　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお				
	とうにゅうシチュー	とりにく　とうにゅう(大豆)　みそ	じゃがいも　あぶら　しろいんげん　こめこ	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　マッシュルーム　とうもろこし	がらスープ　しお　ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 木	ごはん		こめ			568	22.8	18.6	283
	カレーそぼろ	ぶたにく　だいず	あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト	ケチャップ　カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)　ソース　しお　こしょう　ワイン　カレーこ				
	いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ　きゅうり　えだまめ　パプリカ					
	もちむぎいりスープ	とりにく	じゃがいも　むぎ	たまねぎ　にんじん　セロリー　パセリ	がらスープ　しお　こしょう　ワイン　しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 金	ごはん		こめ			657	25.9	26.0	306
	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ　みりん				
	こんぶとごぼうのにもの	こんぶ　さつまあげ　だいず	さとう　あぶら	ごぼう　にんじん　こんにゃく	しょうゆ　みりん　だしじる				
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ　みそ		かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ねぎ	にぼし　かつおぶし				
	そつぎょうおめでとうデザート(中学校のみ)		そつぎょうおめでとうデザート(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
					小学３年生平均	592	24.1	30.3	330
					小学3年生基準	590	24.8	25～30	350
					単位	kcal	g	%エネルギー	mg

今日のおはなし

★寒さで、朝なかなか起きられない人も多いのではないでしょうか。そうすると、朝ごはんが食べられなかったり、食べていても早食いになってしまいがちです。10分早く起きれば余裕をもって朝ごはんが食べられます。体を温める朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

★切干大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物です。太陽の光を浴びることで甘みがさらに増し、栄養価がアップします。同じ量の大根と比べるとカルシウムについては15倍ほどになります。

★私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。３つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。

★豆腐の原料でもある大豆は弥生時代から作られています。さまざまな食べ物、調味料となり、私たちの食生活に欠かすことができません。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん入っているので、「畑の肉」と呼ばれています。

★生活習慣病という病気は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こります。好き嫌いをしない、外遊びをする、早く寝るなどよい生活習慣を積み重ねて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。

★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目の量が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。今日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかり食べて、野菜をたくさんいただきましょう。

★「みそ汁は朝の毒消し」という言葉を聞いたことがありますか。栄養にすぐれたみそを使ったみそ汁を毎朝食べると元気に過ごせるという意味です。これから、みそ汁を食べるときは、「毒消し」という言葉を心の中でつぶやいて食べると、ますます自分の体を大事にできそうですね。

※　各学校の行事に応じて給食のない日があります。

＜アレルギーに関する表示について＞

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆)　・みそ（大豆）　・とうふ（大豆）　・あつあげ（大豆）　・あぶらあげ（大豆）
・こうやどうふ(大豆)　・ごまあぶら（ごま）　・がらスープ(鶏肉)　・ソース（りんご、大豆）　・ハム(豚肉)
・ベーコン(豚肉)　・ウインナー(豚肉)　・す(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（TEL45-0374）