



令和7年2月

小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 318

3(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる	いわしの カリカリフライ	20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2		
20 (あ)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
10 (み)	あげあぶら	6 (き)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2
20 (き)	20 (あ)	15 (み)	5 (あ)	5 (み)	2 (き)	0.3 (き)	1	0.2	20 (き)	10 (み)	5 (み)	0.5 (き)	1.5	0.3 (き)	1
15 (み)	10 (み)	5 (み)	10	はくさいの ごまあえ	15 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	あおねぎ	けずりぶし	だしこんぶ	うすくちしょうゆ	りょうりしゆ	みりん	しお	0.2

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりつくねの あまからあん ウインナ 10 (あ) とりにく 50 (あ) キャベツ 30 (み) しょうが 40 (あ) たまねぎ 30 (み) しょうが 0.2 (み) じゃがいも 15 (き) でんぶん 8.3 (き) にんじん 10 (み) あげあぶら 2 (き) むきえだまめ 5 (み) こいくちしょうゆ 2.2 とりがらスープ 3.5 さとう 1.2 (き) しろワイン 1 みりん 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ほうれんそうの サラダ ツナ 8 (あ) ほうれんそう 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 610 26.6 24.8	ごはん ぎゅうにゅう とうふの とりのからあげ♪ みそしる とうふ 30 (あ) とりにく 50 (あ) あぶらあげ 5 (あ) しょうが 0.8 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) にんにく 0.02 (み) たまねぎ 20 (み) こいくちしょうゆ 2.2 えのきたけ 10 (み) さとう 0.8 (き) けずりぶし 2 りょうりしゅ 0.8 あかみそ 8 (あ) でんぶん 10 (き) しろみそ 2 (あ) あげあぶら 5 (き) キャベツサラダ ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) やまだしょうがっこう ねんせい 山田小学校6年生 バイキング給食 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 652 27.2 23.9	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの コロッケ みそしる あぶらあげ 5 (あ) コロッケ 1こ (き) ほしわかめ 0.3 (あ) あげあぶら 3.5 (き) じゃがいも 30 (き) ツナとやさいの たまねぎ 20 (み) サラダ にんじん 10 (み) ツナ 8 (あ) けずりぶし 2 キャベツ 20 (み) あかみそ 8 (あ) にんじん 5 (み) しろみそ 2 (あ) マヨネーズ クラス1ぼん (き) しながしょうがっこう ねんせい 磯長小学校6年生 バイキング給食 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 604 19.1 20.1	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス ひじきのサラダ ぶたにく 25 (あ) ひじき 0.8 (あ) じゃがいも 40 (き) あぶらあげ 3 (あ) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) にんじん 20 (み) ホールコーン 10 (み) しょうが 0.1 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) さとう 0.4 (き) りんごピューレ 5 (み) こいくちしょうゆ 0.5 こめこカレーうどん 8 (き) りょうりしゅ 0.5 こめこカレーうどん 8 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) とりがらスープ 2 (わふう) あかワイン 1 ウスターソース 1 ヨーグルト 1 のうこうソース 1 ヨーグルト 1こ (あ) こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)
	ほうれんそうの サラダ コッペパン とりつくねの あまからあん やさいスープ エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 610 26.6 24.8	キャベツサラダ とりのからあげ 2〜3こ ごはん とうふのみそしる エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 652 27.2 23.9	ツナとやさいの サラダ コロッケ ごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 604 19.1 20.1	ヨーグルト ひじきのサラダ ごはん エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 658 24.8 16.1

【栄養三色】

赤 (あ)	ち きのく ね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかな にく たまご まめ きゅうにゅう かいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくまい いも あじらさとう 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだ しょうじ ととの た もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やしき くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かきが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

がっさへいきんいようりょう
【2月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13〜20 ※1	20〜30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
2月分 平均栄養量	605	17.7	29.0	395	3.4	259	0.48	0.53	21

令和7年2月がっこうきゅうしよく

太子町学校給食だより

2025年の節分は
2月2日です。

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 みそ しょうゆ

特別企画
アンコール給食！
ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
中学校 3 年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは1月の献立表にあります)

3日 鬼節分献立
節分 献立として「けんちん汁」が登場します。神奈川県にある「建長寺」というお寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。関東の一部の地域で、節分に食べられています。
また、イワシを焼くにおいて鬼を追い払っていたことから、厄除けとして節分にイワシの頭をヒラギの枝に差して玄関に飾ります。給食にもイワシが登場しますよ。
他にも節分豆もあり、節分らしい献立となっています。お楽しみに！

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。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

ねんせい えいよう かんが つく こんだて とうじょう
6年生が栄養を考えて作った献立が登場！

今年も6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素のそろった献立になるように一生懸命に考えてくれました。食べてくれるみんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。
その中から材料が用意できるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に間に合うかななどを考え、各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

6日 磯長小学校 6年2組から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
ふつぷりハンバーグじゃなく、
ふつぷりハンバーグにせんとんを
パンで巻いて、
自分の好きな野菜と肉を
混ぜた。

献立名	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの
主食	ごはん	米		
主菜	とろろハン グ	油	とうふ	だいこん
副菜	ごぼうと ごぼう	ドレッシング	ツナ	ごぼう
汁物	とん汁	とん汁	肉	ごぼうと だいこん
デザート				

意見を書いて改善したところ
ふりかけ
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、

14日 磯長小学校 6年1組から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、

献立名	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの	おむすびやパンの おむすびやパンの おむすびやパンの
主食	ごはん	米		
主菜	とろろハン グ	油	とうふ	だいこん
副菜	ごぼうと ごぼう	ドレッシング	ツナ	ごぼう
汁物	とん汁	とん汁	肉	ごぼうと だいこん
デザート				

意見を書いて改善したところ
ふりかけ
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、
おむすびやパンは、