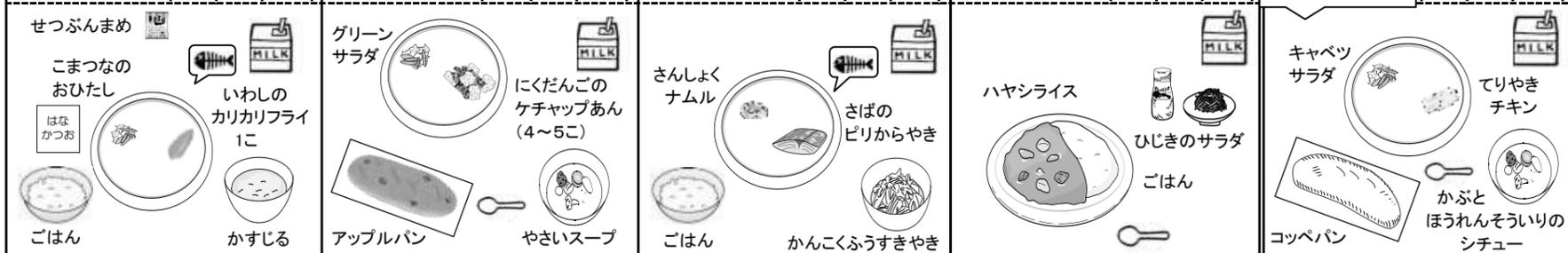


<p>2(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かすじる ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 25 (み) にんじん 15 (み) あおねぎ 3 (み) つきこんやく 15 しろみそ 6 (あ) あかみそ 5 (あ) さげかす 2.5 けずりぶし 2</p> <p>いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ 1こ (あ) あげあぶら 4 (き)</p> <p>こまつなのおひたし こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1</p> <p>せつぶんまめ せつぶんまめ 14.5 (あ) はなかつお クラス1ふくら (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>569 23.8 18.5</p>	<p>3(火) アップルパン♪ ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ とりにく 10 (あ) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>にくだんごのケチャップあん ミートボール 40 (あ) でんぶん 8.1 (き) あげあぶら 2 (き) トマトケチャップ 4 トマトピューレ 1 (み) さとう 1 (き) ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>グリーンサラダ チンゲンサイ 25 (み) きゅうり 5 (み) むきえだまめ 3 (み) こいくちしょうゆ 1.5 す 1 さとう 0.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>571 22.6 18.8</p>	<p>4(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき ぶたにく 20 (あ) とうふ 25 (あ) いとこんやく 30 はくさい 30 (み) はくさいキムチ 10 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 20 (み) しめじ 5 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)</p> <p>さばのピリからやき さば 18g (あ) にんにく 0.05 (み) トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 さとう 2 (き) す 2 ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>さんしよくナムル きりぼしたいこん 2 (み) こまつな 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) しお 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>581 27.2 18.3</p>	<p>5(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 25 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 1 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシライス① 8 (き) こめこハヤシライス② 7 (き)</p> <p>ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 5 (み) むきえだまめ 3 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>578 20.5 15.3</p>	<p>6(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぶとほうれんそう とりにく 40 (あ) しょうが 0.25 (み) たまねぎ 8 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き)</p> <p>キャベツサラダ とりにく 3 (き) バター 3 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 5 (き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>てりやきチキン とりにく 40 (あ) たまねぎ 8 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き)</p> <p>リクエスト給食 しながしよがっこう ねんぐみ 磯長小学校 6年2組 から選んだ献立です。</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>580 28.7 22.8</p>
---	---	--	--	--



<p>9(月) ごはん はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>わかめスープ とりにく 10 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3 しょうが 0.1 (み) しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)</p> <p>ヤンニョムチキン とりにく 50 (あ) しょうが 1 (み) にんにく 0.12 (み) こいくちしょうゆ 6.2 さとう 2.3 (き) りょうりしゆ 1.6 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) みりん 2.5 コチュジャン 0.5 トマトケチャップ 3.5</p> <p>ぱりからきゅうり きゅうり 25 (み) しろごま 0.5 (き) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.3 (き) トウバンジャン 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>598 22.4 15.3</p>	<p>10(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>トマトにぶたにくのオニオンソース とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 3 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>ぶたにくのオニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き)</p> <p>コールスローサラダ キャベツ 30 (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ほん (き) (コールスロー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>577 31.0 15.0</p>	<p>11(水) けんこくきねんひ 建国記念の日</p> <p>れんこんチップス♪ れんこん 30 (み) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4.5 (き) あげあぶら 3.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>616 24.1 19.3</p>	<p>12(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいものみそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p>そぼろどん とりミンチ 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 3 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゆ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 10 (あ)</p> <p>リクエスト給食 しながしよがっこう ねんぐみ 磯長小学校 6年1組 から選んだ献立です。</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>616 24.1 19.3</p>	<p>13(金) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープにハンバーグケチャップソース とりにく 20 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.2 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1</p> <p>キャベツのドレッシングあえ ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) みりん 0.3 す 0.9</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>578 27.5 19.7</p>
---	--	---	---	---



<p>16(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かやくうどん うどん 60 (き) とりにく 10 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 20 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1</p> <p>ちくわのてんぷら ちくわ 2こ (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き)</p> <p>ごまあえ ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.4 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 0.7</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>568 24.0 15.5</p>	<p>17(火) こめこパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポターージュ とりにく 10 (あ) にんじん 30 (み) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.35 こしょう 0.03</p> <p>ポークチャップ ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 8 す 2 さとう 2 (き)</p> <p>だいこんサラダ だいこん 20 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>594 33.8 21.5</p>	<p>18(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 1.5 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 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)</p> <p>キャベツのあまずあえ さきみフレーク 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) す 1.8 さとう 1.8 (き) うすくちしょうゆ 1.3 ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>フルーツミックス みかん(かん) 15 (み) おうとう(かん) 15 (み) アロエ 10 (み)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>587 21.1 13.5</p>	<p>19(木) ごはん はっこうにゅう (ストロベリー)</p> <p>ちゅうかスープ とりにく 10 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>ビビンバ ぶたミンチ 40 (あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 2 (き) りょうりしゆ 1.2 トウバンジャン 0.05 あぶら 0.2 (き) ほうれんそう 5 (み) もやし 25 (み) にんじん 10 (み) しろごま 1 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) しお 0.2 きんしたまご 10 (あ)</p> <p>リクエスト給食 しながしよがっこう ねんぐみ 磯長小学校 6年2組 から選んだ献立です。</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>552 22.5 12.5</p>	<p>20(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>レンズまめのスープ ベーコン 10 (あ) レンズまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) キャベツ 25 (み) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 2 あかワイン 1 さとう 0.3 (き) しお 0.2 こしょう 0.03</p> <p>しろみざかなのフライ ホキ 18g (あ) りょうりしゆ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 パンこ 7 (き) あげあぶら 6 (き) トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぶん 0.3 (き)</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ さきみフレーク 5 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) みりん 0.3 す 0.9</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>566 28.7 18.4</p>
---	---	---	---	---



<p>23(月) 天皇誕生日</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24(火) コッパン ギョウにゅう</p> <p>チキンポトフ いかリングあげ</p> <p>とりにく 25(あ) じゃがいも 55(き) キャベツ 30(み) たまねぎ 25(み) にんじん 15(み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3</p> <p>いかリング 40(あ) しょうが 0.3(み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 10(き) あげあぶら 4(き)</p> <p>こまつなのサラダ</p> <p>ささみフレーク 5(あ) こまつな 25(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 551 30.4 16.5</p>	<p>25(水) ごはん はっこうにゅう(プレーン)</p> <p>とうふのみそしる とりのからあげ</p> <p>とうふ 30(あ) あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) たまねぎ 25(み) えのきたけ 3(み) けずりごし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 2(あ)</p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) りょうりしゆ 0.8 25(み) 10(き) あげあぶら 5(き)</p> <p>さんしよくサラダ</p> <p>キャベツ 20(み) きゅうり 5(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ぼん(き) (サウザンアイランド)</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 602 22.8 17.2</p>	<p>26(木) ごはん ギョウにゅう</p> <p>だいごんのみそしる かぼちゃコロック</p> <p>あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) だいごん 30(み) たまねぎ 20(み) にんじん 10(み) けずりごし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 2(あ)</p> <p>かぼちゃコロック 1こ(き) あげあぶら 3.5(き)</p> <p>ツナとやさいのサラダ</p> <p>ツナ 5(あ) チンゲンサイ 25(み) にんじん 5(み) マヨネーズ(クラス1ぼん) (き)</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 602 18.5 19.7</p>	<p>27(金) コッパン ギョウにゅう</p> <p>ミネストローネ ぶたにくのバーベキューソース</p> <p>ベーコン 8(あ) スパゲティ(ショート) 7(き) たまねぎ 30(み) キャベツ 25(み) じゃがいも 25(き) にんじん 10(み) トマト(かん) 5(み) にんにく 0.05(み) とりがらスープ 3.5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.3(き) あかワイン 1</p> <p>ぶたにく 40(あ) たまねぎ 15(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.02(み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2(み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5(き) でんぶん 0.3(き)</p> <p>うみとはたけのサラダ</p> <p>ツナ 8(あ) ほしわかめ 0.3(あ) きゅうり 10(み) むきえだまめ 5(み) ホールコーン 5(み)</p> <p>しろうごま 0.3(き) ドレッシング クラス1ぼん(き) (わふう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 551 30.7 17.3</p>

【栄養三色】

赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 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。

【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
がっこうきゅうしゅうせいの学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がっこう 2月分 平均栄養量	579	17.7	27.2	396	3.2	258	0.44	0.51	24

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

令和8年2月 太子町 **学校給食だより**

特別企画 アンコール給食!

中学校3年生が卒業までに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)

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
シチューは旬のゆづり、ほうれん草を入れた

料理名	お料理にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ おむねに体をつくるもとになる食品		おむねに体の調子を整えるもとになる食品
	穀類・豆類	肉類・魚類	野菜・果物	牛乳・小魚	
主食 コッパン	パン				
主菜 揚げ鶏	しょう油	とり肉	たまねぎ		
副菜 キャベツサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ、にんじん		
汁物 かぶとほうれん草入りのシチュー	しょう油	とり肉	きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん		

多く含まれる栄養素 炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン・無機質

意見を聞いて改善したところ ぶりかえりいろいろ考えないといけないから大変だった

12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
人気のメニューを増やし、笑顔を増やし、栄養も増やした。そば丼に合うようなまなこ副菜考えた。

料理名	お料理にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ おむねに体をつくるもとになる食品		おむねに体の調子を整えるもとになる食品
	穀類・豆類	肉類・魚類	野菜・果物	牛乳・小魚	
主食 ごはん	米				
主菜 そば丼	そば	きんたまこ			
副菜 れんこんキーマ	れんこん	キーマ			
汁物 じゃがいも、ほうれん草、人参のシチュー	しょう油	とり肉	じゃがいも、ほうれん草、人参		

多く含まれる栄養素 炭水化物 2 脂質 3 たんぱく質 4 無機質 2 ビタミン・無機質 6

意見を聞いて改善したところ 黄色い汁と聞いたので、脂質をれんこんキーマにかえた。

ぶりかえり給食のメニューを考えるのはこんなにむずかしいんだなと思えた。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになり、全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために始まった風習が始まりとされています。(※解説あります)

節分には、「いわし」の頭をヒラギの枝に差して玄関に飾られます。「いわし」を焼くにおいで鬼を追い払っていたことから、魔除けや無病息災を願って飾られるようになりました。2月2日には節分献立として「いわしのカリカリフライ」を提供します。骨ごと食べられて、カルシウムをたくさん摂ることができます。よくかんでいただきますよ!

節分にまつわる食べ物

福豆 よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきには使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き 2026年の恵方は「南南東」

「恵方巻き」は、その年の歳神様がいらっしゃる方位を向いて、「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。