

令和8年

2月給食だより

全校児童配付

おうちのひとと
いっしょによもう！

今月の目標

かぜにまけない体をつくろう

十日町市立田沢小学校

1月の終わりは感染症が大流行しました。皆さん、体調はいかがでしょう。調子がよくない時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。風邪や他の感染症にも共通する予防のポイントをお伝えします。

風邪予防のポイント



風邪をひいた時に積極的に取りたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「タンパク質」や、エネルギーとなる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

給食週間の様子をお知らせします



「SDGs」をテーマにした給食は、いつもなら捨ててしまうだし昆布を使ったり、お肉の代わりに大豆ミートを使ったりして、いつもとは少し違うメニューを提供しました。動画の説明を見ながら、興味をもって食べている子が多かったです。また、普段あまり会うことのない調理員さんとの会食は、ありがたい気持ちを伝えるよい機会になりました。調理員さんもメッセージカードをもらって嬉しそうでした。



自分に合った
ご飯の量調べ
をしました！

2月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	2 1月のとおかまちメニュー	3 節分こんだて	4 春分こんだて	5	6 オリンピックこんだて
こんだて	ゆきんこ サラダ うさぎ りんご  ゆきやまクリームライス (キャロットライス) 	しつとり きなこめ いわしの かばやき  なかさとさん コシヒカリごはん おにたいじる 	はるさめ サラダ さわらの しおこうじやき いちご  ごはん キャベツのみそしる 	チーズ (2こ) わかめ サラダ  ハヤシライス (むぎごはん) 	パンナコッタ ミラノふう チキン カツレツ  トマト リゾット ミルファンティ 
エネルギー	674 キロカロリー	654 キロカロリー	603 キロカロリー	650 キロカロリー	699 キロカロリー
たんぱく質	21.3 グラム	25.9 グラム	26.7 グラム	23.9 グラム	29.4 グラム
日	9 食べて発見！台湾こんだて	10	11 建国記念日	12	13 バレンタインこんだて
こんだて	バイナップル ケーキ シェントウ ジャン  うずらたまごいり ルーローパン (ごはん) 	いそマヨ あえ きびなごの あんかけ (2び)  ごはん とんじる 	今月は リクエストこんだて おましたしました！健康げんきって委員会で募集したリクエストこんだてが、やっと食べられますよ。 リクエストこんだてには ◎がついています。 お楽しみに！ 	りんご サラダ レバーと ポテトの チリソース  なかさとさん コシヒカリごはん ちゅうかふう なめこそう 	◎ガトー ショコラ ふゆやさいの ほっこり あまざけポテト  ツナそぼろどん (ごはん) 
エネルギー	691 キロカロリー	635 キロカロリー		678 キロカロリー	698 キロカロリー
たんぱく質	26.1 グラム	23.2 グラム		28 グラム	24.7 グラム
日	16	17	18	19	20 へるっ塩メニュー
こんだて	ヨーグルト ポテト サラダ  ミートソース (ソフトめん) 	サーター アンダギー ゆかりあえ  ジューシー うちなー みそしる 	うちまめと ひじきの いために  なかさとさん コシヒカリごはん こんさいのかすじる 	コールスロー サラダ  ◎ココア あげパン ポーク ビーンズ 	からし ごまあえ さばの うめおかか あえ  なかさとさん コシヒカリごはん しおこうじで うまみマシマシ スープ 
エネルギー	707 キロカロリー	634 キロカロリー	628 キロカロリー	602 キロカロリー	693 キロカロリー
たんぱく質	27.6 グラム	23.2 グラム	22.4 グラム	22.1 グラム	27.2 グラム
2月のとおかまちメニューは みんなに伝えたい!とおかま치의「雪原カーニバルなかさと」 今年度最後のとおかまちメニューは、みんなが楽しみにしている「雪原カーニバル」がテーマです！給食には、スノーキャンドル、花火、スノーチューピングをイメージしたメニューが登場します。お楽しみに！ 		24 ひじきとツナのマリネ おからの キッシュ  ごはん ちゅうかふう コーンたまご スープ 	25 きりざい ぶたの からあげ  ごはん けんちんじる 	26 みかん サラダ さげのきのこ デミソース  ごはん ◎クラム チャウダー 	27 とおかまちメニュー スノー チューピング ラスク ゆらめく スノーキャンドル スープ  はなびピンパどん (なかさとさん コシヒカリごはん) 
		655 キロカロリー	681 キロカロリー	679 キロカロリー	686 キロカロリー
		24.1 グラム	25.8 グラム	29.1 グラム	24.8 グラム