



# 2月給食だより

## 今月の目標

かぜに負けない体をつくろう



今年の節分は2月2日です。節分には、1年間健康に過ごせますようにと願いを込め、悪いものを追い払う意味で豆をまきます。

2月は節分にちなんで、豆や豆製品を使った料理がたくさん登場します。

## 感染症に負けない体をつくろう

かぜなどの感染症を予防するためには、手洗い・うがいはもちろん、1日3回の食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、栄養バランスのよい食事、かぜに負けない、丈夫な体を作りましょう！



## 風邪のときの食事

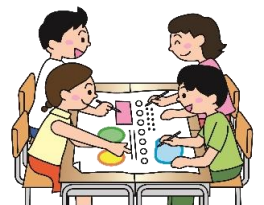
かぜをひいてしまった時は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理を食べるのがおすすめです。また、消化のよい食材を選ぶようにしましょう。水分補給も忘れずに！



## 6年生が給食の献立を考えました！

6年生が家庭科の時間に、給食の献立を考えることにチャレンジしました。「全校のみんなのために」、授業で学んだことを生かして考えました。栄養バランスをよくすることはもちろん、旬の食材や十日町産の食材を使うよう意識し、見た目にもこだわりました。

「苦手な食材もおいしく食べてほしいな」「楽しく食べてほしいな」「笑顔になってほしいな」などなど、6年生の思いがたくさんつまった給食は、2月に登場します。お楽しみに！



# 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     | 3   | 4   | 5  | 6   | 7   |
| こんだて  | あぶらあげの<br>ごますあえ<br>さけの<br>みそマヨやき<br>ごはん<br>とうにゅうなべ  | おにまんじゅう<br>ごもく<br>きんぴら<br>いろどり<br>まめごはん<br>いわしの<br>つみれじる<br>ごはん<br>けんちんじる | はるさめあえ<br>にくじゃが<br>ごはん<br>けんちんじる   | みずなの<br>あさづけ<br>いとてぼう<br>チキン<br>なんばん<br>ごはん<br>ゆずこしょうの<br>みそしる    | フルーツ<br>ポンチ<br>じゃこキャベツ<br>ポークカレーライス<br>(むぎごはん)                |
| エネルギー | 696 キロカロリー  | 624 キロカロリー  | 631 キロカロリー   | 618 キロカロリー  | 706 キロカロリー  |
| たんぱく質 | 32.6 グラム  | 22.9 グラム  | 23.5 グラム   | 24.8 グラム  | 21.2 グラム  |
| 日     | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  |
| こんだて  | ラーメンサラダ<br>ジャンボ<br>きのごギョウザ<br>ごはん<br>あつあげの<br>スープ   | けんこく<br>きねんのひ<br>建国記念<br>の日   | ふゆやさいの<br>ほっこり<br>あまざけポトフ<br>ごつたふろり日モコ<br>(コシヒカリごはん・<br>ハンバーグ・サラダ)                       | かかマヨあえ<br>さばの<br>あまみそやき<br>ごはん<br>さわにわん                           | とうにゅう<br>ひじきと<br>ツナのマリネ<br>チョコもちー<br>さかさカレーライス<br>(ターメリックライス) |
| エネルギー | 648 キロカロリー  |   | 687 キロカロリー   | 691 キロカロリー  | 722 キロカロリー  |
| たんぱく質 | 25.9 グラム  |   | 25.8 グラム   | 24.8 グラム  | 24.2 グラム  |
| 日     | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  |
| こんだて  | へるっしょメニュー<br>こんにゃくと<br>あおなの<br>からしあえ<br>しじゃもの<br>いそかあまから<br>カレーあげ<br>ごはん<br>こめこのわふう<br>とうにゅう<br>ポタージュ | シエルマカロニ<br>サラダ<br>おからの<br>キッシュ<br>ごはん<br>クラム<br>チャウダー                     | はるさめと<br>きのこの<br>ちゅうかあえ<br>とりにくの<br>コーンフレーク<br>やき<br>中里産<br>コシヒカリ<br>ごはん<br>こんじんの<br>ポトフ | りんごサラダ<br>レバーと<br>ポテトの<br>チリソース<br>ごはん<br>ちゅうかふう<br>なめこスープ        | みかんサラダ<br>さけグラタン<br>ごはん<br>とんじる                               |
| エネルギー | 631 キロカロリー  | 744 キロカロリー  | 682 キロカロリー   | 692 キロカロリー  | 636 キロカロリー  |
| たんぱく質 | 23.0 グラム  | 26.1 グラム  | 28.4 グラム   | 30.8 グラム  | 25.2 グラム  |
| 日     | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  |
| こんだて  | ふりかえ<br>きゅうじつ   | シーザー<br>サラダ<br>カルカル<br>グラタン<br>ごはん<br>コーン<br>ポタージュ                        | キャベツの<br>チーズあえ<br>オムレツ<br>きのこソース<br>中里産<br>コシヒカリ<br>ごはん<br>にくだんごと<br>はるさめの<br>スープ        | ツナ<br>ドレッシング<br>サラダ<br>フィッシュ<br>ビーンズ<br>ごはん<br>もずく<br>かきたま<br>スープ | ナムル<br>からあげ<br>セルフおにぎり<br>中里産<br>コシヒカリごはん<br>ぐだくさん<br>とんじる    |
| エネルギー |   | 709 キロカロリー  | 590 キロカロリー   | 672 キロカロリー  | 675 キロカロリー  |
| たんぱく質 |   | 24.5 グラム  | 27.5 グラム   | 27.6 グラム  | 30.6 グラム  |

# 使用食材一覧表

| 日   | 献立名                 | あかの仲間<br>(血や肉になる)        |                   | みどりの仲間<br>(体の調子を整える) |                       | きいろの仲間<br>(熱や力の元になる) |            | 脂質<br>加減<br>鉄<br>食塩相当量 |
|-----|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|------------|------------------------|
|     |                     | 肉・魚・卵・<br>大豆・大豆製品        | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻  | 緑黄色野菜                | その他の野菜・果物など           | 米・めん・パン・<br>いも類・砂糖   | 油脂・種実<br>類 |                        |
| 3月  | ごはん                 |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 24.8 g                 |
|     | さけのみそマヨ焼き           | さけ,みそ                    |                   |                      | とうもろこし,玉ねぎ            |                      | マヨネーズ      | 380 mg                 |
|     | 油揚げのごま酢あえ           | 油揚げ                      |                   | にんじん                 | もやし,きゅうり              | 砂糖                   | 油,ごま       | 2.7 mg                 |
|     | 豆乳鍋                 | 豚肉,えび,生揚げ,みそ,調製<br>豆乳,大豆 |                   | にんじん                 | だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ,玉ねぎ | でんぷん                 |            | 2.0 g                  |
| 4火  | 彩り豆ごはん              | たまご                      |                   | にんじん                 | グリーンピース               | 米,砂糖                 |            | 13.8 g                 |
|     | 五目きんぴら              | 豚肉                       |                   | にんじん,いんげん            | れんこん,ごぼう              | つきこん,砂糖              | 油,ごま       | 341 mg                 |
|     | いわしのつみれ汁            | いわし,かまぼこ                 |                   | にんじん,こまつな            | だいこん,はくさい,ねぎ          |                      |            | 2.1 mg                 |
|     | おにまんじゅう             |                          | 牛乳                |                      |                       | さつまいも,米粉,砂糖          |            | 2.9 g                  |
| 5水  | ごはん                 |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 18.3 g                 |
|     | 肉じゃが                | 豚肉                       |                   | にんじん                 | 玉ねぎ,グリーンピース           | じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖      | 油          | 301 mg                 |
|     | 春雨あえ                | ハム                       |                   | にんじん                 | もやし,きゅうり              | 緑豆はるさめ,砂糖            | 油          | 1.7 mg                 |
|     | けんちん汁               | 鶏肉,豆腐,油揚げ                |                   | にんじん                 | だいこん,ごぼう,ねぎ           | つきこん                 | 油          | 2.1 g                  |
| 6木  | コシヒカリごはん            |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 20.0 g                 |
|     | IKOTE風チキン南蛮         | 鶏肉                       |                   |                      |                       | でんぷん,砂糖              | 油          | 317 mg                 |
|     | タルタルソース             |                          |                   |                      | 玉ねぎ,きゅうり              |                      | マヨネーズ      | 1.8 mg                 |
|     | 水菜の浅漬け              |                          |                   | みずな,にんじん             | きゅうり,キャベツ             |                      | ごま         | 1.8 g                  |
|     | ゆずこしょうのみそ汁          | 豆腐,みそ                    |                   | にんじん                 | はくさい,えのきたけ,ねぎ         | つきこん                 | 油          |                        |
| 7金  | 麦ごはん                |                          |                   |                      |                       | 米,押し麦                |            | 19.0 g                 |
|     | ポークカレーライス           | 豚肉,大豆                    | 牛乳                | にんじん                 | 玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース     | じゃがいも                | 油          | 294 mg                 |
|     | じゃこキャベツ             |                          | ちりめんじゃこ           | にんじん                 | キャベツ,きゅうり             | 砂糖                   | 油          | 1.8 mg                 |
|     | フルーツポンチ             |                          |                   |                      | みかん,もも,りんご,バナナ        | 砂糖                   |            | 2.0 g                  |
| 10月 | ごはん                 |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 20.7 g                 |
|     | ジャンボきのこギョウザ         | 豚肉                       |                   | にら                   | キャベツ,えのきたけ,ねぎ,エリンギ    | でんぷん,薄力粉             | 油          | 372 mg                 |
|     | ラーメンサラダ             | ハム                       |                   | にんじん                 | きゅうり,もやし,とうもろこし       | 中華めん,砂糖              | ごま,油       | 6.5 mg                 |
|     | 厚揚げと春雨のスープ          | 生揚げ,鶏肉,あさり               |                   | にんじん,チンゲン菜           | はくさい,きくらげ             |                      |            | 2.0 g                  |
| 12水 | ごったく風口モコ (コシヒカリごはん) |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 23.2 g                 |
|     | ごったく風口モコ (ハンバーグ)    | 鶏肉,豚肉                    |                   |                      | 玉ねぎ,ぶなしめじ             | でんぷん                 | 油          | 452 mg                 |
|     | ごったく風口モコ (サラダ)      |                          |                   | にんじん,ブロッコリー          | キャベツ,とうもろこし           | じゃがいも                | 油          | 10.4 mg                |
|     | 冬野菜のほっこり甘酒ポトフ       | 鶏肉,ウィンナー                 |                   | にんじん                 | だいこん,玉ねぎ,はくさい,カリフラワー  |                      |            | 1.9 g                  |
| 13木 | ごはん                 |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 28.0 g                 |
|     | さばの甘みそ焼き            | さば,みそ                    |                   |                      |                       | 砂糖                   |            | 291 mg                 |
|     | かかマヨあえ              | かつお節                     | きざみのり             | こまつな,にんじん            | キャベツ,きゅうり             |                      | マヨネーズ      | 2.1 mg                 |
|     | 沢煮椀                 | 豚肉,かまぼこ                  |                   | にんじん,きぬさや            | たけのこ,えのきたけ,ごぼう        | 緑豆はるさめ               |            | 2.3 g                  |
| 14金 | ターメリックライス           |                          |                   |                      |                       | 米                    |            | 22.1 g                 |
|     | ホワイトルウ              | えび,いか,あさり,ベーコン           | 粉チーズ,牛乳,生ク<br>リーム | にんじん,ブロッコリー          | ぶなしめじ,玉ねぎ             | じゃがいも                | バター        | 387 mg                 |
|     | ひじきとツナのマリネ          | ツナ                       | ひじき               | にんじん                 | キャベツ,きゅうり             | 砂糖                   | 油          | 1.9 mg                 |
|     | 豆乳チョコもっちゃん          | 調製豆乳,たまご                 |                   |                      |                       | 米粉,砂糖,チョコチップ         |            | 2.0 g                  |

# 令和7年 2月 十日町市立田沢小学校

| 日   | 献立名                  | あかの仲間<br>(血や肉になる)      |                  | みどりの仲間<br>(体の調子を整える) |                          | きいろの仲間<br>(熱や力の元になる)   |            | 脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>食塩相当量 |
|-----|----------------------|------------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------|---------------------------|
|     |                      | 肉・魚・卵・<br>大豆・大豆製品      | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                | その他の野菜・果物など              | 米・めん・パン・<br>いも類・砂糖     | 油脂・種実<br>類 |                           |
| 17月 | コシヒカリごはん             |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 18.3 g                    |
|     | ししゃもの磯香甘辛カレー揚げ       | たまご                    | ししゃも,あおのり粉       |                      |                          | 薄力粉,砂糖                 | 油          | 366 mg                    |
|     | こんにやくと青菜のからしあえ       | 油揚げ                    |                  | こまつな,にんじん            | もやし                      | つきこん,砂糖                |            | 2.4 mg                    |
|     | 米粉の和風豆乳ポタージュ         | 鶏肉,調製豆乳,みそ             |                  | にんじん                 | 玉ねぎ,かぶ,ぶなしめじ             | じゃがいも,米粉               | 油          | 1.7 g                     |
| 18火 | ごはん                  |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 27.0 g                    |
|     | おからのキッシュ             | ベーコン,おから,たまご           | 牛乳,チーズ           | ほうれんそう               | 玉ねぎ,とうもろこし               |                        | バター        | 407 mg                    |
|     | シェルマカロニサラダ           | ツナ                     |                  | にんじん                 | キャベツ,きゅうり                | シェルマカロニ                | 油          | 5.1 mg                    |
|     | クラムチャウダー             | ベーコン,あさり               | 牛乳,生クリーム         | にんじん                 | 玉ねぎ                      | じゃがいも                  | 油          | 1.8 g                     |
| 19水 | 中里産コシヒカリごはん          |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 22.6 g                    |
|     | とり肉のコーンフ레이크焼き        | 鶏肉                     | 粉チーズ             |                      |                          | パン粉,コーンフ레이크            | マヨネーズ      | 315 mg                    |
|     | はるさめときのこの中華あえ        |                        |                  |                      | キャベツ,ぶなしめじ,えのきたけ,もやし     | 緑豆はるさめ,砂糖              | 油          | 1.2 mg                    |
|     | にんじんのポトフ             | ウインナー                  |                  | にんじん,ブロッコリー          | 玉ねぎ,キャベツ                 | じゃがいも                  |            | 2.0 g                     |
| 20木 | 中里産コシヒカリごはん          |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 21.1 g                    |
|     | レバーとポテトのチリソース        | 豚レバー,鶏肉,大豆             |                  |                      |                          | でんぶん,米粉,じゃがいも          | 油          | 314 mg                    |
|     | りんごサラダ               |                        |                  | ブロッコリー               | キャベツ,きゅうり,とうもろこし,りんご     | 砂糖                     | 油          | 4.7 mg                    |
|     | 中華風なめこスープ            | 鶏肉,かに風味かまぼこ,たまご,<br>豆腐 |                  | にんじん,チンゲン菜           | たけのこ,なめこ,ねぎ              | でんぶん                   | 油          | 1.9 g                     |
| 21金 | 中里産コシヒカリごはん          |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 18.1 g                    |
|     | さけグラタン               | 鮭                      | 牛乳,生クリーム,<br>チーズ | かぼちゃ                 | 玉ねぎ                      | パン粉                    | バター        | 367 mg                    |
|     | みかんサラダ               |                        |                  | ブロッコリー               | キャベツ,きゅうり,とうもろこし,みかん     | 砂糖                     | 油          | 1.8 mg                    |
|     | とん汁                  | 豚肉,豆腐,みそ               |                  | にんじん                 | ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ         | つきこん                   |            | 2.0 g                     |
| 25火 | コシヒカリごはん             |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 22.0 g                    |
|     | カルカルグラタン             | 高野豆腐,鶏肉                | 牛乳,生クリーム,<br>チーズ | ブロッコリー               | 玉ねぎ,ぶなしめじ                | パン粉                    | 油          | 399 mg                    |
|     | シーザーサラダ              |                        |                  | 赤ピーマン,ブロッコ<br>リー     | とうもろこし,キャベツ,きゅうり         | クルトン                   |            | 1.4 mg                    |
|     | コーンポタージュ             | 豚肉                     | 牛乳               | にんじん                 | 玉ねぎ,とうもろこし               | じゃがいも                  | バター        | 2.0 g                     |
| 26水 | 中里産コシヒカリごはん          |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 16.4 g                    |
|     | オムレツきのこソース           | オムレツ                   |                  |                      | ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,玉ね<br>ぎ |                        | 油          | 399 mg                    |
|     | キャベツのチーズあえ           |                        | チーズ              | こまつな,にんじん            | キャベツ                     |                        | ごま         | 2.6 mg                    |
|     | 肉団子と春雨のスープ           | 鶏肉                     |                  | にんじん,こまつな            | はくさい,干し椎茸,ねぎ,玉ねぎ         | 緑豆はるさめ,パン粉,でん<br>ぶん,砂糖 |            | 1.9 g                     |
| 27木 | 中里産コシヒカリごはん          |                        |                  |                      |                          | 米                      |            | 23.6 g                    |
|     | フィッシュビーンズ            | 大豆,ぶり,みそ               |                  |                      |                          | でんぶん,砂糖                | 油,ごま       | 313 mg                    |
|     | ツナドレッシングサラダ          | ツナ                     | わかめ              |                      | キャベツ,きゅうり,とうもろこし         | 砂糖                     |            | 2.5 mg                    |
|     | もずくかき玉スープ            | 豆腐,たまご                 | もずく              | にんじん                 | えのきたけ,ねぎ                 | でんぶん                   |            | 1.8 g                     |
| 28金 | セルフおにぎり(中里産コシヒカリごはん) |                        | 焼きのり             |                      |                          | 米                      |            | 20.5 g                    |
|     | からあげ                 | 鶏肉,たまご                 |                  |                      | しょうが                     | 米粉,でんぶん                | 油          | 306 mg                    |
|     | ナムル                  |                        |                  | にんじん,ほうれんそう          | もやし,とうもろこし               | 砂糖                     | 油          | 2.5 mg                    |
|     | ぐだくさんとん汁             | 豚肉,豆腐,みそ               |                  | にんじん                 | ごぼう,だいこん,ねぎ              | つきこん,さつまいも             |            | 2.2 g                     |

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。