



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 ごますあえ さけの みそマヨやき おにまんじゅう ごもく きんぴら	はるさめあえ にくじゃが みずなの あさづけ いとてぼう チキン なんばん	フルーツ ポンチ じゃこキャベツ	ポークカレーライス (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 ジャンボ きのごギョウザ ごはん あつあげの スープ	けんこく きねんのひ 建国記念 の日	ふゆやさいの ほっこり あまざけポトフ ごつたふろり ごはん (コシヒカリごはん・ ハンバーグ・サラダ)	かかマヨあえ さばの あまみそやき ごはん さわにわん	とうにゅう ひじきと ツナのマリネ さかきカレーライス (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 こんにゃくと あおなの からしあえ ししゃもの いそかあまから カレーあげ シエルマカロニ サラダ おからの キッシュ はるさめと きのこの ちゅうかあえ とりにくの コーンフレーク やき りんごサラダ レバーと ポテトの チリソース みかんサラダ さけグラタン	ごはん クラム チャウダー	中里産 コシヒカリ ごはん こんじんの ポトフ	中里産 コシヒカリ ごはん ちゅうかふう なめこそスープ	中里産 コシヒカリ ごはん 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 きゅうじつ	シーザー サラダ カルカル グラタン ごはん コーン ポタージュ	キャベツの チーズあえ オムレツ きのこソース 中里産 コシヒカリ ごはん にくだんごと はるさめの スープ	ツナ ドレッシング サラダ フィッシュ ビーンズ 中里産 コシヒカリ ごはん もずく かきたま スープ	ナムル からあげ セルフおにぎり 中里産 コシヒカリごはん ぐたくさん 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 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 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 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 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 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加算 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 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, 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, 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, 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 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 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 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。