

令和7年2月分
小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

2月食育だより		感染症に 負けない体をつくらう		平均栄養摂取量	
今年行事に 欠かせない		風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。		栄養価	小学校
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。「節分」は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことをさします。年に4回ありますが、昔の人は立春を一年の始まりを考えていたため、その前の日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。		おもにからだをつくる食品		エネルギー	648kcal
なぜ、節分に豆をまくの？		おもに熱や力のもとになる食品		たんぱく質	27.0g
2月3日(月)は、節分献立だよ！		おもにからだの調子をととのえる食品		脂質	摂取エネルギーの28.1%
節分献立		3日(月)		4日(火)	
白ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目豆 けんちん汁		白ごはん 牛乳 鶏天のあんかけ 揚げ油 パブリカ むき枝豆 たまねぎ うすくちしょうゆ 液体かつおだし しょうが 三温糖 本みりん でんぶん		コッペパン 牛乳 いかのハーフ揚げ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 ミックスハーブ でんぶん 揚げ油 海藻サラダ 海藻ミックス 大根 きゅうり チキンフレーク水煮 和風ドレッシング フォーガー フォー 鶏もも肉 白ねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが	
10日(月)		11日(火)		12日(水)	
白ごはん 牛乳 あじの塩焼き 茎わかめの五目煮 みぞれ汁		コッペパン 牛乳 担々麺 ラーメン麺 豚ひき肉 すりおろしにんにく しょうが チンゲンサイ 緑豆もやし たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 青ねぎ 中華スープの素 練りごま ごま油 うすくちしょうゆ トウバンジャン 料理酒 こしょう 食塩 たこやき		白ごはん 牛乳 ちくさ焼き 野沢菜ちいめん 野沢菜漬け ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 白いりごま 三輪ちゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	
13日(木)		14日(金)		バレンタイン献立	
食パン(2枚) 牛乳 かつおフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 冬野菜のポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 ブロッコリー カリフラワー ミニウインナー うすくちしょうゆ こしょう スープストック アップルジャム アップルジャム(個袋)		コッペパン 牛乳 ハートハンバーグのケチャップソース ハート形ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ほうれんそうサラダ ほうれんそう にんじん チキンフレーク水煮 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 白すりごま チャウダー カットベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも エリンギ むき枝豆 ホールコーン 小麦粉 マーガリン 調理用牛乳 生クリーム スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ バレンタインデザート チョコプリン		バレンタイン献立	

