

2025年

2月 学校給食献立表

須磨浦小学校

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 熱量 Kcal | たんぱく質 g | |
|-------------------------------------|----|---|------------------------------|--|--|------------|------------|------|
| | | | (黄)力のもとになるもの | (緑)体の調子を整えるもの | (赤)血や肉となるもの | | | |
| 4 | 火 | ごはん 変わりちらし寿司 チキンナゲット 花麩とほうれん草のすまし汁 福豆 牛 乳 | 米・油・花麩 | ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、干瓢、干しいたけ)・たくあん・枝豆・きざみのり・ほうれん草・人参 | さけ・桜でんぶ・卵・チキンナゲット・福豆・牛乳 | 666 | 28.5 | |
| 6 | 木 | ごはん ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ 大根とかにかまのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 牛 乳 | 米・油 | 大根・キャベツ・インゲン・人参・コーン・わかめ | ピーマン肉詰めフライ(豚)・イカリングフライ・カニかまぼこ・豆腐・味噌・牛乳 | 664 | 23.7 | |
| 7 | 金 | ごはん 鶏肉の甘酢だれ 金平ごぼう ちんげん菜とうす揚げのみそ汁 牛 乳 | 米・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・こんにゃく・ごま油・白ごま | ごぼう・人参・インゲン・ちんげん菜・玉葱 | 鶏肉・あげ・味噌・牛乳 | 822 | 32.4 | |
| 10 | 月 | ごはん エビカツ 春雨サラダ 豚汁 牛 乳 | 米・油・春雨・さといも・こんにゃく | わかめ・インゲン・人参・黄ピーマン・ごぼう・大根・白菜・青葱 | エビカツ・豚肉・あげ・味噌・牛乳 | 674 | 21.4 | |
| 12 | 水 | ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根とちくわの炒め煮 小松菜と麩のみそ汁 牛 乳 | 米・油・片栗粉・砂糖・ごま油・白ごま・麩 | 切干大根・人参・インゲン・小松菜 | 豆腐ハンバーグ・ちくわ・味噌・牛乳 | 686 | 25.7 | |
| 13 | 木 | パン 白身魚のチーズパン粉焼き ミモザサラダ コーンスープ 牛 乳 | イエローロールパン・パン粉・油 | パセリ・カリフラワー・キャベツ・枝豆・人参・玉葱・コーン | ほき・チーズ・卵・牛乳 | 483 | 28.8 | |
| 14 | 金 | めん イタリアンスパゲティ ハート型コロッケ カリフラワーと枝豆のサラダ バレンタインチョコ 牛 乳 | スパゲティ・油・チョコ | 玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・コロッケ・カリフラワー・枝豆・キャベツ・コーン・人参 | 豚肉・牛乳 | 667 | 24.8 | |
| 17 | 月 | ごはん カレーライス 花野菜サラダ オレンジゼリー 牛 乳 | 米・じゃがいも・油・カレーフレーク・オレンジゼリー | 玉葱・人参・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・コーン | 豚肉・牛乳 | 723 | 22 | |
| 18 | 火 | パン ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ かぶとベーコンのクリームスープ 牛 乳 | コッペパン・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ | キャベツ・玉葱・枝豆・人参・かぶ・ミックスペジタブル | ハンバーグ(牛、鶏)・ベーコン・牛乳 | 615 | 22.8 | |
| 19 | 水 | ごはん 鱈の塩麹焼き 小松菜ともやしのおかか和え 大根とうす揚げのみそ汁 牛 乳 | 米・砂糖・塩麹・油 | 小松菜・緑豆もやし・白菜・人参・コーン・大根 | さわら・かつおぶし・あげ・味噌・牛乳 | 629 | 30.8 | |
| 20 | 木 | ごはん チキンカツ キャベツのサラダ わかめとうすまき麩のみそ汁 牛 乳 | 米・小麦粉・パン粉・油・うすまき麩 | キャベツ・インゲン・人参・赤ピーマン・コーン・わかめ・玉葱 | 鶏肉・味噌・牛乳 | 795 | 33.1 | |
| 21 | 金 | ごはん 豚肉のごま味噌焼き 五目ひじき豆 豆腐とほうれん草のすまし汁 牛 乳 | 米・砂糖・白ごま・油・こんにゃく | ひじき・れんこん・人参・きぬさや・ほうれん草 | 豚肉・味噌・大豆水煮・豆腐・牛乳 | 628 | 25.4 | |
| 25 | 火 | ふりかけ ごはん 豚肉の中華炒め 春巻 ちんげん菜と麩のみそ汁 牛 乳 | 米・油・ごま油・麩 | たけのこ・キャベツ・玉葱・人参・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・木くらげ・ちんげん菜 | 豚肉・春巻(豚、鶏)・味噌・牛乳 | 758 | 24.1 | |
| 27 | 木 | めん 鶏肉と野菜の卵とじうどん 海鮮シューマイ みかん缶 牛 乳 | うどん・油 | 白菜・玉葱・小松菜・人参・しいたけ・みかん缶 | 鶏肉・卵・海鮮シューマイ・牛乳 | 491 | 21.7 | |
| ※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 | | | | | | 平均 | 664 | 26.1 |
| ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。 | | | | | | | | |

2025年



給食だより



2月3日は「立春」です。暦（こよみ）のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に楽しくすごしましょう。



2月2日は「節分」です

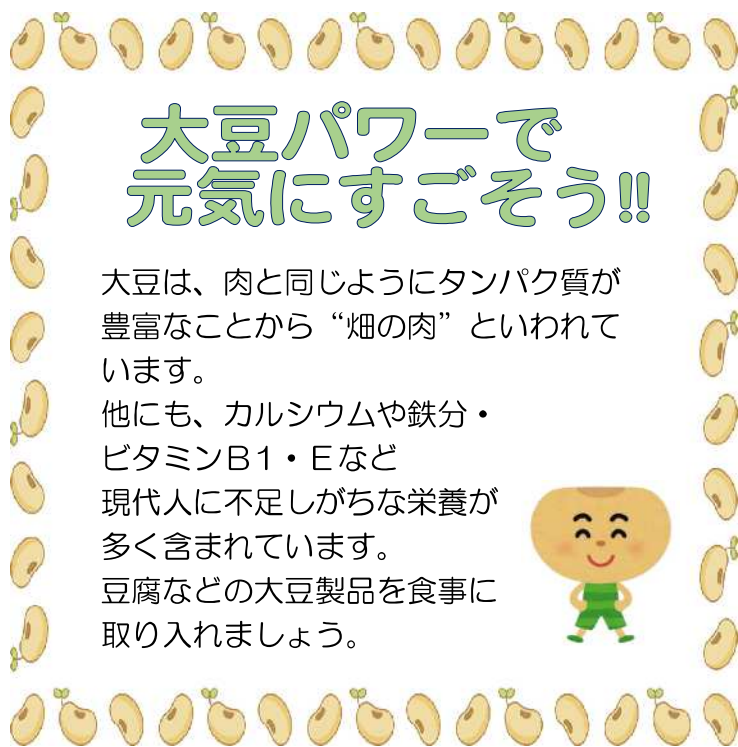
節分とは、「季節を分ける」という意味があります。

節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、このときにまかれた豆を自分の年の数食べることで、一年の無病息災をねがいます。

豆の当て字を「魔滅」（まめ）と書き、昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。



※節分豆は、誤嚥・窒息などの事故を引き起こす可能性がある食材であるため食べる際は十分注意してください。



大豆パワーで元気にすごそう!!

大豆は、肉と同じようにタンパク質が豊富なことから“畑の肉”といわれています。

他にも、カルシウムや鉄分・ビタミンB1・Eなど現代人に不足しがちな栄養が多く含まれています。

豆腐などの大豆製品を食事に取り入れましょう。



「体内リズム」と「生活リズム」

生活リズムが崩れると、からだところのバランスが保てなくなります。

バランスをよくするために、まず“朝食”をとることがとても大切です。

夕食が遅いと朝寝坊をして時間がなく、また、朝になってもおなかが空かなくて朝食を食べられないなど、悪いリズムができてしまいます。

早寝早起きの習慣を身につけましょう。