

令和6年2月 学校給食予定献立表

今月の目標 ～食べ物と健康について知ろう～

暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい2月。この時期に流行しやすい

病気の予防には、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。



●の日はスプーンを持ってきてください。



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」
2日「節分献立」
14日「バレンタイン献立」

令和5年度

かわち学園

日	曜日	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年		
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)				
1	木	ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳										
		カレー春巻き	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	でんぶん さとう	米油	チャツネ コンソメ カレー粉 塩	642 20.4	744 23.6	837 26.0	
		チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり			ごま					
		ドレッシング								香味塩ドレッシング				
2	金	肉豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	しらたき さとう	米油	みりん しょうゆ					
		【節分献立】												
		ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳										
		木の葉焼き	たら			しょうが	でんぶん			塩 しょうゆ 酒	539 23.3	663 28.8	721 31.2	
5	月	なめだけあえ	かつお節		こまつな	もやし えのきたけ にんにく	しょうが	さとう	しょうゆ					
		つみれ汁	とり肉 みそ いわし											
		福豆	たら			まいたけ ねぎ	さとう でんぶん	米油	酒 しょうゆ かつおだし 塩 酒					
		ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳										
6	火	鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう	米油	酒 しょうゆ	638 25.0	756 27.5	922 34.7		
		春雨サラダ	ハム		こまつな	もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ					
		豚生姜スープ	ぶた肉		にんじん	はくさい ねぎ しょうが			米油	塩 コショウ 酒 しょうゆ 中華だし				
		ハンバーグのおろしソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	さとう でんぶん	じゃがいも	豚脂	ケチャップ しょうゆ みりん 酒 塩	537 21.2	677 25.4	805 29.8	
		かみなり汁	とり肉 とうふ			ねぎ えのきたけ			米油	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし				
7	水	肉団子	とり肉 かつお節		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	ねぎ	パン粉 さとう	でんぶん	しょうゆ みりん 塩	538 21.3	675 26.2	771 28.7	
		ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 三温糖	米油	酒 みりん しょうゆ					
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ			米油	酒 かつおだし				
		ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳										
8	木	シュウマイ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん	さとう 小麦粉		塩	540 22.8	677 26.3	781 29.2	
		野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし			ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース				
		豆腐の中華煮	とうふ えび		チンゲンサイ	しめじ キャベツ	さとう でんぶん		ごま油	コショウ オイスターソース 鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ				
		フィッシュバーガー(丸パン)						丸パン						
		白身魚のフライ	たら					パン粉 でんぶん	米粉	米油				
9	金	卵不使用タルタルソース			パセリ	ピクルス たまねぎ レモン果汁	さとう	こんにゃく		酢 塩	580 24.9	658 28.7	761 29.0	
		牛乳		牛乳										
		イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり								
		ドレッシング								イタリアンドレッシング				
		コーンスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	米油	バター	塩 コショウ コンソメ				
13	火	納豆	納豆							からし しょうゆ	613 21.1	735 33.7	851 38.0	
		牛乳		牛乳										
		さわらの西京焼き	さわら みそ							酒 みりん				
		ごぼうとチキンのサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ	さとう でんぶん			塩 しょうゆ 酢 ごまドレッシング				
		すまし汁	なると		ほうれんそう	ねぎ しいたけ				塩 しょうゆ かつおだし				
14	水	【バレンタイン献立】												
		ツナとトマトのスパゲティ(ソフト麺)	ツナ(まぐろ)		青ピーマン トマト			ソフト麺		ケチャップ 塩 コショウ	598 25.4	732 25.6	816 27.9	
		ツナとトマトのスパゲティソース	ベーコン		パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	オリーブ油		オレガノパウダー				
		牛乳		牛乳										
		コロッケ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも さとう	パン粉 小麦粉	米油	豚脂	塩			
15	木	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー 赤たまねぎ	とうもろこし レモン果汁	さとう	米油	酢 塩					
		ピビンバ(ごはん)						ごはん						
		ピビンバの具	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし	さとう	米油	ごま	しょうゆ みりん トウバンジャン	589 19.5	698 29.0	801 32.5	
		牛乳		牛乳										
		パオズ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん	パン粉 さとう		塩 しょうゆ コショウ				
16	金	わかめスープ		わかめ	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ			ごま油	中華だし 塩 コショウ				
		ハヤシライス(ごはん)						ごはん						
		ハヤシシチュー	ぶた肉	生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	米油		マッシュルーム	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ	639 22.5	757 23.9	874 25.3
		牛乳		牛乳										
		海藻サラダ		わかめ こんぶ		とうもろこし	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング				
プリン		脱脂粉乳				さとう でんぶん		塩						



日	曜日	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年		
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
19	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン パンパンジー 春雨スープ		牛乳		にんにく キャベツ もやし きゅうり もやし ねぎ		ごはん でんぷん さとう さとう はるさめ		米油 ごま油 ごま ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 みりん コショウ 塩 パンパンジードレッシング 中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ	626 23.9	740 26.0	904 33.1
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉のオイマヨ炒め ピーズサラダ 白菜のみそ汁		牛乳		キャベツ しめじ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ		ごはん でんぷん さとう		米油 マヨネーズ(卵なし) ごま オイスターソース 塩 コショウ オリーブとたまねぎドレッシング かつおだし	576 23.2	705 27.7	834 32.1	
21	水	【教科連携メニュー(6年生英語)】 れんこんカレーライス(ごはん ・れんこんカレー) 牛乳 ざくざくキャベツ いちごのパパロア				にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんにく キャベツ いちご		ごはん じゃがいも さとう		酒 塩 カレールウ 中濃ソース ケチャップ ごま油 しょうゆ 塩	601 16.3	737 19.0	871 21.7	
22	木	ごはん 牛乳 アジフライ バックソース のり酢あえ さつま汁		牛乳				ごはん パン粉 小麦粉 さつまいも こんにやく		米油 塩 中濃ソース しょうゆ 酢 かつおだし	602 24.0	721 27.4	849 31.8	
26	月	【日本の食べ物の旅～栃木県～】 ごはん 牛乳 ぎょうざ かんぴょうのごま酢あえ すいとん汁		牛乳				ごはん 小麦粉 でんぷん さとう さとう すいとん		豚脂 ごま油 米油 塩 酒 オイスターソース しょうゆ ごま 酢 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし	571 20.3	676 23.2	824 27.5	
27	火	ごはん 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ ポテトスープ		牛乳				ごはん はちみつ さとう		ウスターソース ケチャップ 赤ワイン コショウ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ	606 23.4	746 28.0	872 32.3	
28	水	ソース焼きそば 牛乳 豆腐ナゲット 味噌ワタンスープ		牛乳				ごはん さとう 小麦粉 でんぷん ワンタン		米油 米油 ごま油 中華だし コショウ	532 20.4	664 24.9	786 29.2	
29	木	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 しょうがあえ じゃがいものそぼろ煮		牛乳				ごはん でんぷん さとう もやし きゅうり しょうが しょうが たまねぎ しいたけ じゃがいも 三温糖		米油 米油 ごま油 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ	605 22.8	729 25.7	838 28.0	
2月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年					
エネルギー(kcal)			587			721			826					
脂質(g)			16.8			23.2			24.5					
食塩相当量(g)			1.72			2.08			2.51					

食べ物と健康について知ろう!!

Q 生活習慣病とはどんな病気?

運動不足や食生活の乱れ(食べ過ぎや偏食など)が習慣化することにより、肥満の状態が続き、やがて高血圧や動脈硬化や糖尿病、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。これらの病気は生活習慣が原因になるため「生活習慣病」と呼ばれています。

Q 予防するためには? ★食べ過ぎ注意。

★1日3食規則正しく食べましょう。



★おやつを食べ過ぎ注意。



★塩分の摂りすぎ注意。



★野菜をたっぷり食べる。



★適度な運動。



※生活習慣の改善は大人になってからでは難しいです。子供のころから正しい習慣を身に付けよう。

日本の食べ物の旅～栃木県～

栃木県は、関東平野の北端に位置し、全国でも数少ない海に面していない県の1つです。年間を通じて温暖で、夏は高温多湿、冬は寒冷乾燥だが日照時間が長いのが特徴です。

栃木県を代表する食材といえば「かんぴょう」です。国内生産の9割以上を占めています。また、栃木県のご当地グルメには「ぎょうざ」があります。内陸性の気候に対応するため、ぎょうざを食べてスタミナをつけたことから栃木県にぎょうざが根付いたとされています。

かわち学園学校給食人気レシピ紹介「のり酢あえ」編

【材料 4人分】

- ・ほうれんそう 120g
- ・もやし 160g
- ・ツナ缶 1缶
- ・のり お好みで
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1弱

【作り方】

- ①ほうれんそう、もやしを茹で、水を切る。
- ②①にツナ缶を油を切って入れ、よく混ぜる。
- ③②に調味料のりを入れ、よく混ぜて完成。

—1人当たりの栄養価—

- ★エネルギー 25kcal
- ★たんぱく質 1.5g
- ★カルシウム 17g
- ★食塩相当量 0.3g

ほうれんそうの代わりに、小松菜を使用することでカルシウムの摂取量が上がります。また、季節の旬の野菜を使用するとアレンジがたくさんできるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

*材料等の都合により変更することがあります。

