

がっ がっこうまゆあしよよいでいこんだてひょう
2月 学校給食予定献立表

令和7年度 一志栗小学校

津市一志学校給食センター

日 (曜)	しゅしよく	こんだてめい	しよくひんめい			むきしつがおおい	たんぱくしつが おおい	たんすいかぶつが おおい	ししつがおおい	おもとにエネルギーのものになる しよくひん (き)	おもにからだをつくるものになる しよくひん (あか)	おもにからだのちようしうとどのえる もどになるしよくひん (みどり)	そのたの ビタミンがおおい
			ロールパン	あぶら	ぶたにく								
2 (月)			ふ り か え き ゆ う じ つ										
3 (火)	げんりょう ロールパン	ひじきのわふうスパゲッティ ごぼうサラダ	ロールパン スパゲッティ	あぶら マヨネーズふう ドレッシング	ぶたにく まぐろオイル	まぐろにゅう ひじき	にんじん	にんにくたまねぎ しめじごぼう キャベツコーン					
4 (水)	むぎめし	いわしのなんばんづけ えのきじる こまつなのおかかあえ せつぶんまめ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	あわせみそ かつおぶしけずり いりだいず	むぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし					
5 (木)	むぎめし	マーボー豆腐 ハンサンスー	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	ラード ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	むぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ もやし					
6 (金)	むぎめし	ミートローフ そえレタス やさしいスープ	むぎめし さとう じゃがいも		ぶたにく ぎゅうにく あからベーコン	むぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ					
9 (月)	むぎめし	さけのてりやき じゃがいものそほろに ほうれんそうのいそかあえ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく	むぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが いとこんやく ほしいたけ たまねぎ もやし					
10 (火)	きなこ あげパン	とりなんばんうどん キャベツとツナのあえもの	ロールパン グラニューとう さとう うどん	あぶら	きなこ とりにく まぐろオイル	むぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ					
12 (木)	むぎめし	チキンカレー アレッタの ごまドレッシングあえ	むぎめし じゃがいも ごむぎこ	あぶら マヨネーズふう ドレッシング ねりごまごま	とりにく	むぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ					
13 (金)	むぎめし	わかさぎのからあげ のつぶいしる しそあえ	むぎめし でんぶん さといも	あぶら	とりにく あぶらあげ	むぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ねぎ ごまつな しそこ	だいこん こんにやく キャベツ					
16 (月)	むぎめし	どりがほう たまねぎのみそしる ふうみづけ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく あわせみそ とうふ	むぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ					
17 (火)	ロールパン	クリームシチュー だいずサラダ	ロールパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター	とりにく だいず	むぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ					
18 (水)	むぎめし	ひとくちおでん キャベツとブロッコリーの ツナサラダ しそふりかけ	むぎめし さとう		がんもどき あげポール うずらたまご まぐろオイル	むぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しそこ	こんにやく だいこん キャベツ					
19 (木)	むぎめし	チンジユワズ やさしいたつぷりはるさめスープ ヨーグルト	むぎめし でんぶん ちちこめ はるさめ		ぶたにく ベーコン	むぎゅうにゅう ヨーグルト	ねぎ にんじん	しょうが ほしいたけ たまねぎ はくさい					
20 (金)	むぎめし	いせちやいりやさいかきあげ だいこんのみそしる やきのり	むぎめし でんぶん こむぎこ	あぶら	ちくわとうふ あわせみそ あぶらあげ	むぎゅうにゅう のり	にんじん アレッタ まっちゃんねぎ	たまねぎ だいこん					
24 (火)	ロールパン	セルフあんパン さけらのパンこやき はくさいスープ	ロールパン さとう パンこ	オリーブオイル	だいず さわら ベーコン	むぎゅうにゅう	パセリ にんじ ん	にんにく たまねぎ はくさい					
25 (水)	むぎめし	さほのしおやき かきたまじし こまつなのごまあえ	むぎめし でんぶん	ごま	さば とうふ たまご	むぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ えのきたけ もやし					
26 (木)	むぎめし	いかフライ チンゲンサイとじゃがいもの スープ	むぎめし こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	いかベーコン	むぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ					
27 (金)	むぎめし	ピビンバ トックススープ	むぎめし さとう トック	あぶら ごま あぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	むぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにくしょうが メンマ もやし たまねぎ					

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい効果的です。よく体を動かして十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古来中国の行事が日本に伝わり、かたかを交えたものです。現在では習を逆える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

