

2月 きゅうしょくこんだてひょう



2025
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
3	げつ	麦ごはん●		いわしのおかか煮 千草あえ かぼちゃのみそ汁・節分豆	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし たまご あぶらあげ みそ とうふ だいず わかめ	はくさい にんじん だいこん チンゲンサイ きくらげ かぼちゃ ねぎ	644	27.2	22.8	節分には、「鬼は外！福は内！」 と言って豆まきをし、年の数だけ 豆を食べ、一年の無病息災を願 います。地域によっては、焼いた いわしの頭を家の軒先に取り付 ける習わしもあります。
2日:節分 3日:立春											
4	か	ミルクパン●		マカロニグラタン ブロッコリー 野菜スープ	パン バター さとう あぶら こむぎこ さつまいも マカロニ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ しゅんぎく	637	24.4	23.8	グラタンは、玉ねぎをバターで炒 めてホワイトソースから作ってい ます。牛乳のカルシウムを、おい しくおかずに取り入れられる一品 です。
5	すい	親子どんぶり		みそ大豆パテ 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご だいず みそ ちりめん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	644	24.3	19.8	「肉の肉」とも呼ばれている大豆に は、私たちの筋肉や血液、臓器、髪な どを作るたんぱく質がたくさん含 まれています。また、大豆には腸内の 善玉菌を増やして腸内環境をよくす る働きもあります。
6	もく	麦ごはん・ 手巻きのり		肉みそ ごまネーズ和え のっぺい汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう さいとも こんにゃく でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かまぼこ あつあげ ちくわ のり みそ	ほししいたけ たまねぎ はくさい にんにく ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	620	25.3	22.6	日本で昔から食べられてきたの りは、ミネラル、食物繊維が豊富 に含まれている健康食です。のり の香りを楽しみながらいただきます しょう。
6日:りの日											
7	きん	麦ごはん		揚げギョウザ● もやしのナムル 厚揚げの中華煮	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ だいこん ほししいたけ いんげん	642	24.6	24.4	給食用に作られた、県内産の野菜 が入っている「肥後さようざ」を 揚げました。熊本県の農業を応援 する一品です。
10	げつ	麦ごはん		鶏肉の照り焼き もずくのシャキシャキサラダ 白菜のみそ汁●	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ もずく わかめ みそ	しょうが きゅうり はくさい にんじん キャベツ コーン だいこん ねぎ	572	24.5	18.7	もずくは、生産量の90%以上が 沖縄県産です。もずくは、ビタミン 、ミネラル、食物繊維が豊富 に含まれていて、がんや高血圧の 予防にも効果があるとされていま す。
12	すい	麦ごはん		みそちゃんこ汁 いりこの青のりあえ 春雨サラダ	こめ むぎ さとう アーモンド バター はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム いりこ あおりの みそ	ごぼう はくさい ねぎ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	591	24.2	17.6	ちゃんこ鍋は、お相模さんが大き な体をつくるために食べる栄養 たっぷりの鍋料理のことです。味 付けや具材を変えて、色々アレン ジすることができます。
13	もく	麦ごはん		さばの塩焼き 磯マヨ和え 豚汁	こめ むぎ さいとも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく のり みそ	ゆず こまつな ねぎ もやし にんじん だいこん ごぼう しょうが	582	22.9	17.8	豚肉には、ビタミンB群がたくさん 含まれており、疲労回復や貧血 の予防、免疫力を高めるなどの効 果があります。
バレンタインメニュー											
14	きん	チキンライス ★♥		ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ●	こめ むぎ さとう バター ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウインナー	にんじん たまねぎ コーン いんげん トマト ブロッコリー キャベツ だいこん しめじ こまつな	598	24.5	20.7	主食は、山江中、万江小からのリク エストのチキンライスにしました！主菜 は、パレンタインダーにちなんだ、 ハート型のハンバーグにしました！ 今日も愛のたっぷりこもった給食を 召し上がれ！
17	げつ	振替休業日									※表示している栄養量 は、3・4年生の量です。
18	か	コッパパン ふるさと くまさんデー		チリコンカーン レタスのサラダ ほうれん草のポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな レタス ブロッコリー ほうれんそう	598	21.9	18.9	ほうれん草は、鉄分の吸収をよく する「葉酸」が多いので、効率よく 鉄分を摂取できる野菜です。貧血 予防におすすめです。
19	すい	麦ごはん		ちくわの磯部天がら 白菜の和風サラダ 肉じゃが	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく あつあげ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが	611	25.9	17.4	ちくわは、何から作られているでし ょう？答えは魚です。魚をなめらか になるまですりつぶし、卵白やでん がん、調味料を加えた後、横に巻 き焼いて作ります。ほかの食材がど のように作られているかぜひ調べ てみてください。
20	もく	麦ごはん		シューマイ 海藻サラダ● みそラーメン★	こめ むぎ ごま あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ わかめ こんぶ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん なら コーン にんにく しょうが ねぎ	640	22.1	20.6	山江中学校3年生からのリクエ ストのラーメンをみそ味にアレン ジしました。みそは、大豆から作ら れており、腸内環境を整える働き があります。
21	きん	麦ごはん		チキンカレー● ひじきサラダ スイートスプリング	こめ むぎ さとう じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり はくさい スイートスプリング	649	26.7	18.3	スイートスプリングは、静岡県で 生まれた柑橘で、酸味よりも甘味 があるのが特徴です。日本でも収 穫される4分の1は、熊本県で生産 されています。
25	か	丸パン		スパゲッティミートソース● コールスローサラダ フルーツポンチ♥	パン オリーブオイル さとう スパゲッティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ チーズ	にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう トマトかん キャベツ コーン バイン もも みかん	632	23.6	21.8	今日はデザートに、万江小からのリ クエストのフルーツポンチを入れま した。フルーツポンチは砂糖と水でシ ロップを作っても良いですが、お家 で作るときには、缶詰のシロップを 使うと簡単に作れます！
26	すい	麦ごはん		鶏肉とパ-の揚げからめ 大根の甘酢あえ 汁ピーフン	こめ むぎ こめこ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう アーモンド ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく	ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	609	29.3	22.7	レバーは鉄分がとても多いので、 貧血予防にいい食材です。にんに くや生姜を利かせたタレで、ごぼ うもいっしょにからめています。
27	もく	麦ごはん		ざぜん豆 グリーンサラダ 鉄火煮	こめ むぎ あぶら くらざとう ごまあぶら ごま さいとも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ツナ ぶたにく あつあげ みそ	レタス ブロッコリー ゆず にんじん きゅうり トマト ごぼう だいこん いんげん しょうが	630	26.7	27.4	2026年から指定野菜に仲間入 りする「ブロッコリー」、ビタミン 、ミネラル、食物せんいなどをバ ランスよく含む、栄養価の高い野菜 です。ゆでて冷蔵庫に入れておく と便利です。
28	きん	ピラフ		鶏肉のパン粉焼き★● コロコロサラダ♥● ワカメスープ●	こめ ばんこ バター むぎ オリーブオイル ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく わかめ チーズ ちくわ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく きゅうり かぼちゃ ブロッコリー えのきたけ ねぎ えだまめ	644	27.4	27.7	山江中からリクエストの多かった鶏肉 のパン粉焼きと、万江小からのリク エストのコロコロサラダにしました。パン粉焼 きは、パン粉の中にアンチョビペース トやにんにく、パセリなどを入れたパ ン粉を鶏肉につけて焼いています。
今月の給食 目標					※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。 ●山田小リクエスト ★山江中リクエスト ♥万江小リクエスト			中国・韓国・ベトナムもはしを使いますが、スプーンを 使わずにすべてはしで食べるのは日本だけです。その 分、「はしの使い方」はとても重要視され、食事のマ ナーとして大切に受け継がれてきました。 今はなかなかできない人も、毎日気をつけて練習し ていきましょう。			
「たっだしいはしのもちかた、 つかいかたをしよう」					ただ 正しい はしのもちかた						