



日	曜 日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項 目	幼稚園	小学校	中学校	単位
3	月	ごはん 牛乳 いわしのかばやき だいずとツナのサラダ はだかむぎスープ せとか 	パン くろざとう さとう でんぶん はだかむぎ	あぶら オリーブあぶら	いわしフィーレ まぐろ だいず ぶたにく	牛乳	かぼちゃ こまつな	レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ せとか	エネルギー たんぱく質 脂質	472 22.9 14.4	660 31.7 21.3	805 38.2 24.9	Kcal g g
4	火	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき こまつなとキャベツのおひたし さわにわん おいわいだいふく 	こめ さとう おいわいだいふく	ノンエッグマヨネーズ	さけ ぶたにく あげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	510 21.0 9.7	633 27.4 14.6	752 32.3 16.2	Kcal g g
5	水	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ トックスープ	こめ でんぶん さとう はるさめ トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	503 16.8 11.6	645 22.6 16.9	786 26.5 19.0	Kcal g g
6	木	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため さっぱりあえ さといもとりにくのにももの	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	ぎゅうにく あつあげ うずらたまご むぎみそ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きょうねぎ もやし えだまめ きゅうり きくらげ レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	483 18.8 11.6	622 25.3 17.1	765 30.0 19.4	Kcal g g
7	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ かいそうサラダ とうふじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 かいそうミックス	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン えのき レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 19.5 14.1	634 25.7 19.8	771 30.5 22.7	Kcal g g
10	月	はだかむぎごはん 牛乳 わかどりのピリカラやき コーンサラダ ポークビーンズ	はだかむぎごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	431 27.8 14.5	619 38.2 21.4	759 47.0 25.5	Kcal g g
12	水	あぶたまどん(むぎごはん) 牛乳 あかうおのばいにくやき ほうれんそうのおひたし	こめ むぎ みずあめ さとう		あかうお あげ かまぼこ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	ななおいろうめ にんにく りんご キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 23.6 12.5	616 30.8 17.9	750 36.5 20.3	Kcal g g
13	木	げんりょうコッペパン 牛乳 おからドーナツ こまつなのソテー クリームシチュー ミルメーク	パン さとう こむぎこ じゃがいも ミルメーク	あぶら	おから たまご ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	534 19.2 17.1	686 25.7 23.7	850 31.3 28.0	Kcal g g
14	金	チキンピラフ 牛乳 バレンタインハンバーグ れんこんサラダ ポテトスープ ガトーショコラ 	こめ さとう じゃがいも ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハートのハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ れんこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	538 19.8 13.6	655 25.2 18.2	778 29.7 21.4	Kcal g g
17	月	キャロットパン 牛乳 ポークステーキ フレッシュサラダ ミネストローネ	パン さとう アルファベットマカ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	433 20.3 12.6	621 28.6 19.2	767 34.7 22.3	Kcal g g
18	火	ごはん 牛乳 すりみあげ そくせきづけ はくさいスープ ふりかけ	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ごま	とうふ すりみ やきぶた	牛乳 ふりかけ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ たくあん はくさい しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 19.1 13.2	621 25.2 18.6	754 29.4 21.3	Kcal g g
19	水	ビーフカレー 牛乳 きなこめ コールスロー	こめ くろざとう さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ローストだいず きなこ ロースハム ぎゅうにく	牛乳	にんじん	キャベツ コーン しょうが にんにく りんご えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 16.0 15.3	636 21.7 21.2	775 25.5 24.4	Kcal g g
20	木	ごはん 牛乳 しろみさかなのたつたあげ きんぴられんこん つぼんじる 	こめ でんぶん こんにゃく さとう さといも	あぶら ごまあぶら	たい ぎゅうにく とりにく やきどうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが れんこん えだまめ ごぼう だいこん しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	531 24.1 15.8	680 31.6 21.8	831 37.8 25.2	Kcal g g
21	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき アーモンドあえ さつまじる	こめ さとう さつまいも	アーモンド あぶら	さば ぶたにく むぎみそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 19.9 14.1	627 27.1 20.3	761 31.7 23.0	Kcal g g
25	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがじょうゆやき すのもの マーボーはるさめ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	498 20.4 10.7	637 26.7 15.8	780 31.9 17.8	Kcal g g
26	水	げんりょうごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ わふうサラダ カレーうどん	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう うどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ちくわ ロースハム ひしおみそ ぎゅうにく	牛乳	ゆかり にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	508 16.4 14.0	654 22.3 19.5	792 26.1 22.4	Kcal g g
27	木	ごめこパン 牛乳 マーメレードチキン グリーンサラダ ポトフ りんご	こめこパン さとう マーメレードジャム じゃがいも	あぶら	とりにく ポークウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	452 24.3 15.6	643 34.1 22.6	796 41.7 26.6	Kcal g g
28	金	ごはん 牛乳 きびなごフライ こんにゃくソテー うちまめじる	こめ さつまいも いとこんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ベーコン うちまめ ぶたにく むぎみそ きびなごフライ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	コーン もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	478 17.3 15.0	615 23.4 20.7	751 27.4 23.8	Kcal g g

日本の味めぐり・・・2月は熊本県の味めぐり献立です！



【つぼん汁】



熊本県は、活火山によって生まれた美しい草原や山々が広がっており「火の国」と呼ばれます。そんな自然豊かな熊本県では、お祝いの日に赤飯やお煮しめと一緒に食べる「つぼん汁」という郷土料理があります。お煮しめに使った野菜や肉の残りを小さく切って、だしで煮て作ります。食材を丸ごと使ってむだにしないという風習から生まれた料理です。名前の由来は、蓋付の深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名前がついたそうです。

給食だよりのテーマ募集についてのお知らせ

毎年6月、10月、1月の年3回、愛教研伊予支部栄養教員部で発行している伊予支部給食だよりで、来年度掲載してほしいテーマを募集します！みなさんからいただいたご意見の中から、来年度の伊予支部給食だよりで情報をお届けしていきたいと考えています。



こちらのQRコードを読み取って、ご回答下さい。



今月のお米は全て
砥部町産です。

品種はにこまるとヒノヒカリです。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立表(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草・土折梅です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



給食だより



令和7年 2月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 立町文美)

立春をむかえ暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいはもちろん、旬の果物や野菜を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、体の中から元気に冬を乗り切っていきましょう。



- ・ 黒糖パン
- ・ 牛乳
- ・ いわしのかば焼き
- ・ 大豆とツナのサラダ
- ・ はだか麦スープ
- ・ せとか



節分にちなんで、いわしと大豆を使った献立にしました。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢 + 1 個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

今年の節分は
2月2日です！



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出る牛乳ですが、日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

冬も牛乳を飲もう！

冬になると冷たい牛乳が飲みづらくなるのか、牛乳がたくさん残っています。牛乳はみなさんの成長に必要なカルシウムをとるためには欠かせません。13日の給食にはミルメークも出るので、牛乳をしっかり飲んでカルシウムをとりましょう。

給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【カレーうどん】

＜材料＞ 小学校4年生4人分

冷凍うどん	200g	濃口しょうゆ	小さじ1/3
牛肉	80g	カレールー	50g
玉ねぎ	140g	ウスターソース	小さじ1/3
にんじん	40g	薄口しょうゆ	小さじ1/3
京ねぎ	20g	塩	少々
サラダ油	適量	だし汁	450ml

体が温まる子どもたちも
大好きなメニューです♪



給食では、減量ご飯（少なめのご飯）や主菜、副菜などのおかずと一緒に食べるので、一般的なカレーうどん1食分よりも1人分が少なめの分量になっています。

ポイント

だし汁は濃いめにとっておくと、
とてもおいしく仕上がります。

＜作り方＞

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、濃口しょうゆで下味をつけた牛肉を炒め、続けてにんじん、玉ねぎ、京ねぎの順によく炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を全て加え、ルーが溶け切ってから冷凍うどんを加えて完成。

＜切り方＞

玉ねぎ・にんじん・京ねぎ：せん切り3mm幅

給食だよりのテーマ募集の おしらせ

毎年6月、10月、1月の年3回、愛教研伊予支部栄養教員部で発行している伊予支部給食だよりで、**来年度掲載してほしいテーマを募集**します！「給食のこんなことが知りたい」「食のこんな話題が気になっている」などご意見をお聞かせください。みなさんからいただいたご意見の中から、来年度の伊予支部給食だよりで情報をお届けしていきたいと考えています。



こちらのQRコードを
読み取って、ご回答
下さい。