

令和8年2月 学校給食献立表



今年の節分は
2月3日です！



砥部町学校給食センター



日	曜日	献立名	黄のグレープ		赤のグレープ		緑のグレープ		栄養価					
			主にエネルギーのものとなる食品		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位	
2	月	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン グリーンサラダ ボトル	パン さとう マーマレードジャム じやがいも	あぶら	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ	キャベツ しめじ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 25.3 18.9	619 30.7 22.0	762 37.1 25.8	Kcal g g
3	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやきふう だいすとソナのサラダ うずらたまごのすまじる	行事食 節分	ごめ でんぶん さとう	あぶら	いわし まぐろ だいす うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	565 22.6 20.6	643 25.6 22.9	802 30.4 26.7	Kcal g g
4	水	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき アーモンドあえ ぶたじる ヨーグルト		ごめ さつまいも さとう こんにゃく	アーモンド	とりにく ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	593 26.9 15.6	664 30.4 16.8	818 35.6 18.7	Kcal g g
5	木	コッペパン 牛乳 さけのレモンソース だいこんサラダ クリームスープ		パン でんぶん さとう	あぶら	さけ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモンかじゅう だいこん コーン たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	513 24.4 20.1	643 29.1 23.7	758 35.2 25.8	Kcal g g
6	金	ぶたたまだんむぎごはん 牛乳 わかどりのピリカラやき ごまあえ		ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	535 28.3 17.2	611 32.1 18.8	762 38.6 21.4	Kcal g g
9	月	コッペパン 牛乳 しろみさかなのレモンハーブやき ほうれんそうとはくさいのサラダ ポークビーンズ りんご		パン さとう	オリーブあぶら あぶら	ホキ だいす ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	496 27.2 17.3	616 32.9 20.1	764 40.0 23.4	Kcal g g
10	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ おかかあえ とうふのみそしる		ごめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ いとかつお あげ むぎみそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 23.0 18.2	638 26.0 20.0	796 31.2 23.1	Kcal g g
12	木	ふゅやさいカレー(むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりこ さっぱりあえ		ごめ むぎ さとう	アーモンド あぶら	ぶたにく	牛乳 こにぼし	かぼちゃ にんじん	キャベツ きくらげ にんにく にまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	530 19.8 17.5	614 22.6 19.3	775 26.9 22.6	Kcal g g
13	金	コーンピラフ 牛乳 チキンステーキ フレンチサラダ ミネストローネ ミルマーク(ココア)	行事食 バレンタイン	ごめ じゃがいも さとう ミルマーク アルファベットマカロニ	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん バセリ ほうれんそう トマトピューレ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ しょウガ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	535 22.7 13.0	601 25.6 13.8	719 30.3 15.1	Kcal g g
16	月	げんりょうこうどうパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき さつまいもサラダ ミートソーススパゲティ		パン くろざとう さつまいも さとう ハーフスパゲティ	オリーブあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん バセリ	きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	583 26.7 18.2	678 30.7 20.2	848 37.4 23.9	Kcal g g
17	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ わふうサラダ きりたんぽなべ	味	ごめ でんぶん さとう きりたんぽ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	いか ロースハム ひしおみそ とりにく	牛乳	にんじん しゅんぎく	しょうが きゅうり だいこん しいたけ はくさい ごぼう きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	562 22.2 15.2	640 25.0 16.6	798 29.8 18.8	Kcal g g
18	水	ごはん 牛乳 あかうおのゆずみそがけ きんびらごぼう にくだんごいりたまごスープ		ごめ でんぶん さとう こんにゃく	ごまあぶら	あかうお むぎみそ たまご とりにく ミートボール	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず ごぼう えだまめ えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	533 24.1 15.1	607 27.8 16.7	761 33.0 18.7	Kcal g g
19	木	げんりょうコッペパン 牛乳 おかだーなツ ほうれんそうのサラダ クリームシチュー		パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	おから たまご とりにく	牛乳 ていしほうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん バセリ	キャベツ コーン たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	561 21.5 20.5	655 24.5 23.0	817 29.8 27.2	Kcal g g
20	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき すのもの マー婆ーはるさめ		ごめ みずあめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいす あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく りんご もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	566 24.0 14.6	644 26.9 15.8	807 32.5 17.9	Kcal g g
24	火	ごはん 牛乳 あつあげのみそ炒め かいそうサラダ トックスープ		ごめ さとう じゃがいも トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご むぎみそ やきぶた	牛乳 かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きょうねぎ だいこん キャベツ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	550 20.5 15.5	626 23.1 16.9	786 27.6 19.3	Kcal g g
25	水	ごはん 牛乳 しろみさかなのなんばんづけ そくせきつけ けんちんじる		ごめ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	ホキ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい たくあん しいたけ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	539 23.6 16.1	611 26.5 17.6	764 31.6 20.0	Kcal g g
26	木	ごはん 牛乳 とりにくのこまみそやき キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそぼろに		ごめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく むぎみそ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	553 25.3 14.2	628 28.8 15.5	791 34.5 17.5	Kcal g g
27	金	ごはん 牛乳 えびのかきあげ はるさめサラダ とうふのごもくあんかけ		ごめ さつまいも てんぶらこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	えび ロースハム とうふ とりにく	牛乳 こにぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり こーン したけのこ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	655 23.7 19.1	655 28.4 21.8	819 28.4 21.8	Kcal g g

日本の味めぐり…2月は秋田県の味めぐり献立です！

【きりたんぽ鍋】



今月のお米は全て砥部町産です。

品種はにこまるとあきたこまちです。

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年度 第3号
愛教研伊予支部栄養教員部

今年度の伊予支部給食だよりは、「朝食」をテーマにお伝えしています。朝食を食べるためには、早ね早起きを心がけて、生活リズムを整えることが大切です。朝食を食べる時間がないという人は、まずは規則正しい生活にすることを意識してみましょう。

★★★★★★★★★★★★ 早寝早起きをするために… ★★★★★★★★★★★

寝る一時間前はスマホやゲームをしないようにしましょう。



夜にスマートフォンをさわったり、ゲームをしたりするとブルーライトの影響でなかなか早く寝ることができなくなります。



朝寒くて起きられないときは、寝る前に暖房のタイマーを入れておきましょう。



起きたい時刻の1時間前に暖房がつぶくようにセットしておくと、部屋の中が温まり、布団から出やすくなります。

朝食でたんぱく質をとろう

「朝たん」で早寝早起きをサポート！

たんぱく質にふくまれているトリプトファンというアミノ酸は、日中にセロトニンという気持ちを落ち着かせる効果のあるホルモンに変化し、夜にはメラトニンという眠りやすくする効果のあるホルモンに変化します。また朝食でたんぱく質をとると、約15時間後にはメラトニンの分泌が始まるため、体内時計がリセットされて1日の生活リズムが整います。生活リズムを整えるためには、朝食でたんぱく質をとることが大切です。

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

深部体温を下げ、入眠をスムーズにするホルモン

小中学生のみなさんは、朝食で20gのたんぱく質をとることを目標にしましょう。

どれか1つの食品でたんぱく質20gを補おうとすると難しいので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

時間のない朝には、加熱せずに食べられるハムや納豆などもおすすめです。また、前日のおかずの残りを温めて食べるのも時短になります。



この組み合わせで約25gとることができます。

主食のごはんとパンにもたんぱく質が入っています。
ごはんやパンと表の中から3つの食品を組み合わせると、20gのたんぱく質をとることができます。

たんぱく質5g	
木綿豆腐	1/4丁
納豆	2/3パック
卵	3/4個
ハム	2.5枚
鮭	1/3切れ
ウインナー	1/3本
牛乳(200ml)	3/4杯
チーズ(15g)	1個
食パン6枚切り	1枚
ごはん	150g

～朝食におすすめのたんぱく質をとれるメニューを2つ紹介します～

作ってみませんか

前日にたくさん作っておいて、ごはんに混ぜておにぎりにしたり、卵焼きに入れたりしてアレンジすることができます。

【鶏ごぼう丼】<材料(4人分)>

鶏ミンチ	200g	ごぼう	75g
しょうが	1/2かけ	油揚げ	15g
濃口しょうゆ	大さじ1	むき枝豆	15g
上白糖	大さじ2	薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2	赤みそ	小さじ1
酒	大さじ1	酒	少々
サラダ油	小さじ1/2	水	小さじ1

A

<作り方>

- ① Aで鶏ミンチに下味をつける。
- ② しょうがはみじん切り、ごぼうと油揚げはせん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油としょうがで香油を作る。
- ④ ③に①を入れて、色が変わまるまでよく炒める。
- ⑤ ④にごぼうを入れて炒め、火が通ったら調味料とむき枝豆、油揚げを入れて完成。

【手作りふりかけ】<材料(4人分)>

ちりめん	50g	砂糖	小さじ1
花かつお	小袋ひとつ	酒	小さじ1
乾燥ひじき	15g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	小さじ2		

<作り方>

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、水気を絞る。
- ② フライパンでひじきを中火で炒め、全体に火が通ったら、ちりめんとごまを加える。
- ③ 調味料を入れて、全体になじんだら花かつおを入れて完成。