

令和7年 2月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校
3月	えほうてまき 恵万手巻	なめこの味噌汁 みそしる ぎゅうにゅう 牛乳	カニ風味かまぼこ、 厚焼きだまご、 絹ごし豆腐、米みそ、 まいわし、大豆	のり、わかめ、 煮干し、牛乳	糸みつば、 和種なばな、にんじん	きゅうり、なめこ、しょうが、 キャベツ	水稲穀粒(精白米)、 上白糖、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油	648 842 kcal 30.8 37.0 g 19.2 23.0 g 3.0 3.6 g	
4火	ごはん ABCスープ	冷凍ミカン れいどう 鶏の美味だれ焼 シーザーサラダ	ショルダーベーコン、 ガラスープ、 鶏若鶏肉もも(皮なし)、 ロースハム	パルメザンチーズ、 牛乳	にんじん、 パセリ	玉葱、キャベツ、 リンゴ、しょうが、 にんにく、レタス、 きゅうり、赤たまねぎ、 レモン、温州蜜柑	水稲穀粒(精白米)、 マカロニ、三温糖、 クルトン	ごま油、 マヨネーズ	672 874 kcal 30.4 36.5 g 21.6 25.9 g 2.4 2.9 g	
5水	ラーメン とんこつスープ	牛乳 ぎゅうにゅう 味付煮玉子 いかくんサラダ	なると、豚ばら(脂身付)、 ガラスープ、 ゆでたまご、いかくん製	牛乳	チンゲンサイ、 にんじん	りょくとうもやし、 たけのこ、ねぎ、 きくらげ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、セロリー	中華めん(生)	ごま(いり)、 ごま油、米ぬか油	640 832 kcal 30.5 36.6 g 23.2 27.8 g 3.2 3.8 g	
6木	ゆかりごはん 大根の味噌汁	牛乳 ぎゅうにゅう 筑前煮 カップdeヤクルト	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 鶏若鶏肉もも(皮なし)、 厚削り(かつお)	煮干し、 ヨーグルト、牛乳	しそ実、こまつな、 にんじん、さやえんどう	だいこん、ねぎ、 れんこん、ごぼう、 生しいたけ(菌床栽培、生)	水稲穀粒(精白米)、 こんにゃく、三温糖	米ぬか油	633 823 kcal 29.7 35.6 g 15.3 18.4 g 3.0 3.6 g	
7金	ごはん チキンカレー	牛乳 ぎゅうにゅう ヒレカツ 福神サラダ	鶏若鶏肉もも(皮なし)、 ガラスープ、 豚ひれ	牛乳	にんじん	玉葱、しょうが、 にんにく、リンゴペースト、 大根(福神漬)、 キャベツ、きゅうり、 いよかん	水稲穀粒(精白米)、 じゃがいも、はちみつ、 薄力粉、パン粉、 三温糖	米ぬか油	749 974 kcal 30.3 36.4 g 25.4 30.5 g 2.5 3.0 g	
10月	ごはん 春雨スープ	牛乳 ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしナムル	ショルダーベーコン、 ガラスープ、 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	牛乳	にんじん、 こねぎ、チンゲンサイ	はくさい、玉葱、 しょうが、にんにく、 りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米)、 緑豆はるさめ、 かたくり粉、三温糖	米ぬか油、 ごま油、ごま(いり)	653 849 kcal 29.7 35.6 g 19.9 23.9 g 2.8 3.4 g	
12水	きなこ揚げパン ウィンナーポトフ	牛乳 ぎゅうにゅう チキンマリネ グレフルゼリー	きな粉(大豆)、 ウィンナー、 ガラスープ、ささみ フレーク	アガー、 牛乳	にんじん、 こねぎ、赤ピーマン	玉葱、キャベツ、 きゅうり、グレープフルーツ (缶詰)、グレープフルーツ濃縮還元 ジュース	コッペパン、 上白糖、じゃがいも	米ぬか油、 オリーブ油	708 920 kcal 20.4 24.5 g 27.6 33.1 g 3.1 3.7 g	
13木	ごはん じゃがいもの味噌汁	牛乳 ぎゅうにゅう 焼鮭のおろしポン酢 ゴマあえ	米みそ(淡色辛みそ)、 たいせいようさけ・養殖、 生	わかめ、 煮干し、牛乳	こまつな、 ねぎ、ほうれんそう、 にんじん	玉葱、だいこん、 レモン(果汁、生)、 はくさい、りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米)、 じゃがいも、三温糖	ごま(すりごま)	619 805 kcal 28.9 34.7 g 20.6 24.7 g 2.3 2.8 g	
14金	スパゲティー ミートソース	牛乳 ぎゅうにゅう コーンサラダ チョコバナナマフィン	豚ひき肉、 液卵	牛乳	にんじん、 パセリ、トマト缶詰 (ダイス)	玉葱、セロリー、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし (冷凍)、バナナ	スパゲティー、 三温糖、チョコレート、 薄力粉、上白糖、 砂糖	オリーブ油、 無塩バター	768 998 kcal 31.8 38.2 g 31.4 37.7 g 2.2 2.6 g	
17月	ごはん 味噌けんちん汁	牛乳 ぎゅうにゅう じゃが明太チーズ焼 ツナサラダ	木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 からしめんだいこ、 まぐろ缶詰	煮干し、 プロセスチーズ、 牛乳	にんじん、 こまつな	だいこん、 ごぼう、ねぎ、 キャベツ、赤たまねぎ、 レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、 こんにゃく、じゃがいも、 三温糖	ごま油、 マヨネーズ	665 865 kcal 24.0 28.8 g 25.0 30.0 g 2.4 2.9 g	
18火	ごはん マセドアンスープ	牛乳 ぎゅうにゅう メカジキのソテー 揚げじゃこサラダ	豚もも(脂身なし)、 ガラスープ、 めかじき	しらす干し(半乾燥品)、 牛乳	にんじん、 パセリ、みずな	玉葱、しょうが、 にんにく、だいこん	水稲穀粒(精白米)、 じゃがいも、薄力粉、 三温糖	有塩バター、 ごま油	624 811 kcal 29.7 35.6 g 20.0 24.0 g 2.3 2.8 g	
19水	うどん ワカメうどん汁	牛乳 ぎゅうにゅう なないろかきあげ インディアンサラダ	かまぼこ、 豚もも、厚削り(かつお)、 大豆、ウィンナー、 焼き竹輪	わかめ、 こんぶ、牛乳	にんじん、 糸みつば	玉葱、ぶなしめじ、 ねぎ、ごぼう、 きゅうり	うどん(生)、 薄力粉、じゃがいも、 かたくり粉、三温糖	米ぬか油	695 904 kcal 25.6 30.7 g 22.7 27.2 g 3.3 4.0 g	
20木	ごはん かきたま汁	牛乳 ぎゅうにゅう 鶏のマスタード焼 かみかみサラダ	液卵、 厚削り(かつお)、 鶏若鶏肉もも(皮なし)、 さきいか	カットわかめ、 牛乳	糸みつば、 にんじん	玉葱、 干し椎茸、 キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、 かたくり粉、三温糖	マヨネーズ、 米ぬか油	614 798 kcal 30.4 36.5 g 21.6 25.9 g 2.7 3.2 g	
21金	しょうが 生姜ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう 肉じゃが いちご	油揚げ、 厚削り(かつお)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚ばら(脂身付)	こんぶ、 煮干し、牛乳	かぶ葉(漬物)、 にんじん、さやいんげん	しょうが、 玉葱、いちご	水稲穀粒(精白米)、 三温糖、じゃがいも、 こんにゃく	米ぬか油	702 913 kcal 28.3 34.0 g 28.0 33.6 g 3.2 3.8 g	
25火	ごはん 豚汁	牛乳 ぎゅうにゅう 焼プリンタルト 山賊焼	豚ばら(脂身付)、 米みそ(淡色辛みそ)、 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	煮干し、 海藻ミックス、 牛乳	にんじん	だいこん、 ごぼう、ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、りょくとうもやし、 きゅうり	水稲穀粒(精白米)、 こんにゃく、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油	732 952 kcal 33.4 40.1 g 26.6 31.9 g 2.3 2.8 g	
26水	バーガーパン ミネストローネ	牛乳 ぎゅうにゅう 照焼ハンバーグ サニーレタスサラダ	ショルダーベーコン、 ガラスープ、 牛ひき肉、 豚ひき肉	牛乳	トマト、 にんじん、パセリ、 サニーレタス	玉葱、セロリー、 にんにく、きゅうり、 赤たまねぎ、 レモン(果汁、生)	コッペパン、 パン粉(乾燥)、 三温糖	オリーブ油、 マヨネーズ	687 893 kcal 29.9 35.9 g 32.8 39.4 g 3.1 3.7 g	
27木	ごはん 沢煮桜	牛乳 ぎゅうにゅう サバの味噌煮 昆布あえ	豚ばら(脂身付)、 厚削り(かつお)、 まさば、 米みそ(淡色辛みそ)	塩昆布、 牛乳	にんじん、 糸みつば	だいこん、 ごぼう、しょうが、 キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、 三温糖	米ぬか油	639 831 kcal 29.4 35.3 g 23.7 28.4 g 2.6 3.1 g	
28金	ごはん ワンタンスープ	牛乳 ぎゅうにゅう ビビンバ丼 デコボン	鶏若鶏肉ひき肉、 ガラスープ、 豚ばら(脂身付)、 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん、 こねぎ、ほうれんそう	はくさい、 しょうが、りょくとうもやし、 たけのこ(水煮)、 わらび(ゆで)、にんにく	水稲穀粒(精白米)、 ワンタン、三温糖	米ぬか油、 ごま(いり)、 ごま油	646 840 kcal 21.5 25.8 g 23.7 28.4 g 1.8 2.2 g	

◎ 4(火) は、中学1年生の希望献立、25(火) は、中学2年生の希望献立です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

◎ 21(金) は、小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。

※ 3(月)は節分特別献立、14(金)はバレンタインスペシャルメニュー！お楽しみに♪





食育だより 2月号



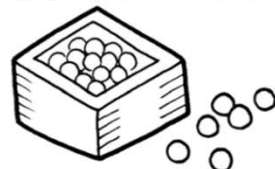
日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

今年は2月2日が節分、その翌日が立春です。暦の上では春となりますが、実際は厳しい寒さが続きます。みなさんは体調を崩してはいませんか？ 節分に「鬼は外！」「福は内！」と大きな声で豆まきをして、禍いを追い払い、福を呼び込みましょう。給食では恵方手巻を準備します。「西南西」を向いて食べましょう！そして、2月14日はバレンタインデー。給食室から、みなさんへ愛を込めて「チョコバナナマフィン」をつくります。お楽しみに♪



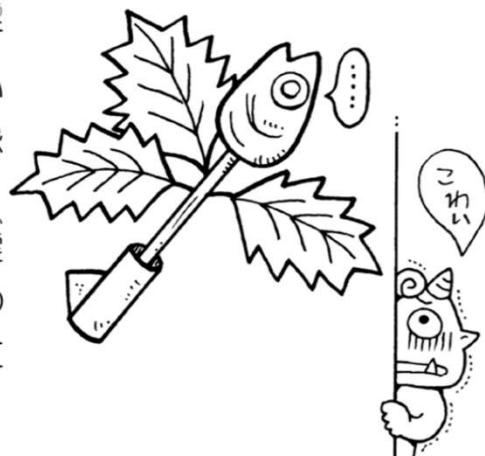
せつ
節

ぶん
分



節分は立春の前日（せつぶん りっしん ぜんじつ）で、冬から春への季節の変わり目の行事（じ）です。もとは、立冬（りっとう）や立夏（りっか）や立秋（りっしゅう）などの前日も節分（ぜんじつ）といわれていました。この節分（せつぶん）の日には季節の変わり目（き せつ め）に物忌（ものい）みをして無事（ぶじ）にす（す）ぐすという習慣（しゅうかん）がありました。

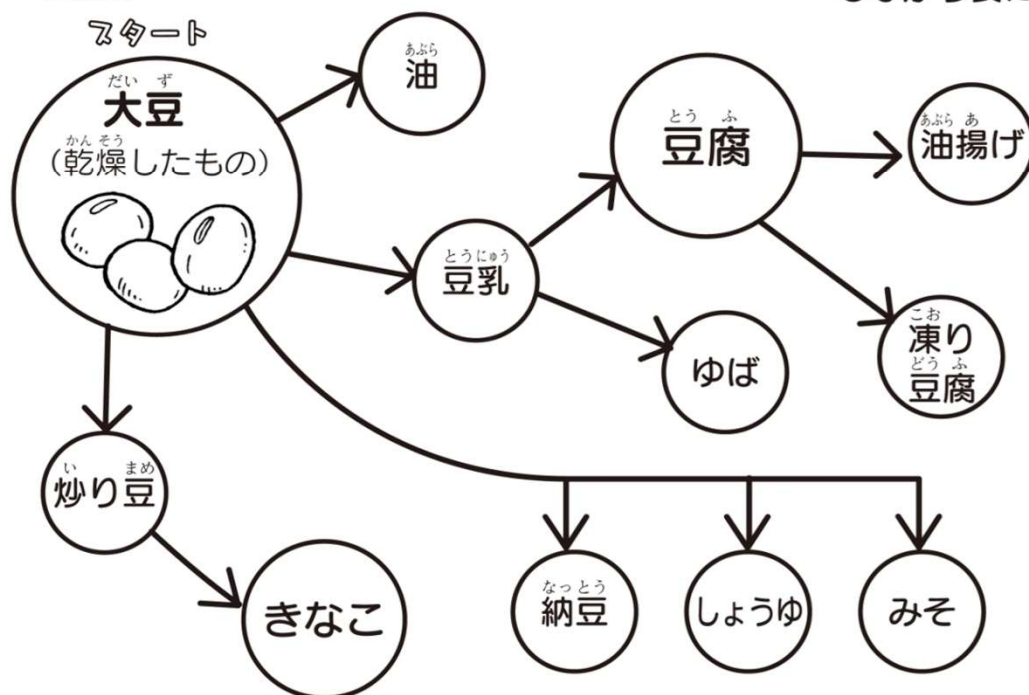
「鬼（おに）は外（そと）」のかけ声（ごえ）とともに、豆（まめ）をまくのは、豆（まめ）にある「霊（れい）力（りょく）」をもって、災（わざわ）いをはらう意味（い）があります。また、この日（ひ）には、ひいらぎ（えだ）の枝（えだ）にいわし（い）の頭（あたま）を刺（さ）して門（もん）や軒（のき）下（した）に立（た）て、邪（じゃ）気（き）をはらうという習慣（しゅうかん）もあります。



大豆（だいず）が変身（へんしん）していくよ！

（ヒント）加工（かこう）はひとつだけ（ひとつ）じゃないもの（もの）もたくさんあります。

★変身（へんしん）するためには、どんな加工（かこう）が（ひつよう）必要（ひつよう）なのか、加工（かこう）方法（ほうほう）の例（れい）を参考（さんこう）に（ひょう）しながら表（ひょう）に書（か）いてみ（み）ましょ（う）う。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。