

給食だより 2月号

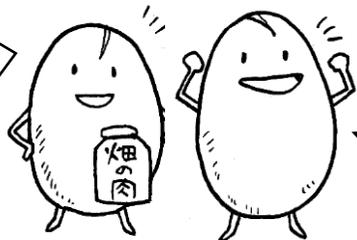
新開小学校
令和7年1月31日発行

まだまだ厳しい寒さが続き、体調をくずしやすい季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、冬を元気に乗り切りましょう。

2月2日は「節分」—大豆のひみつ

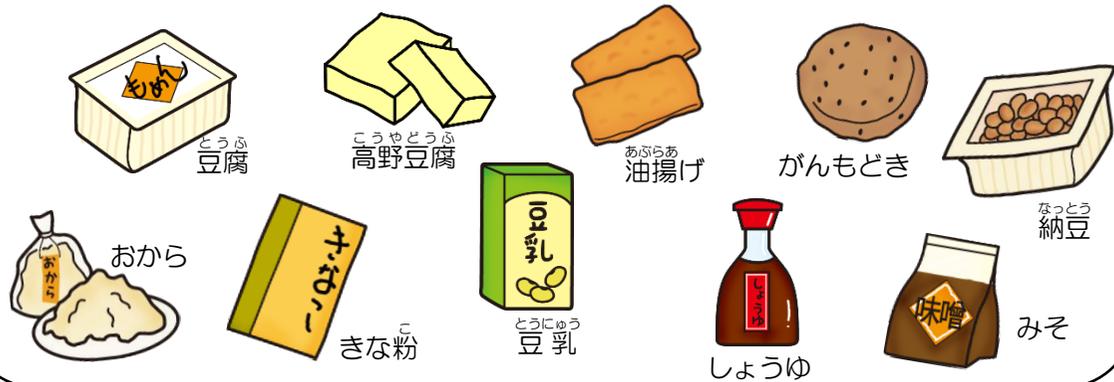
節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。「大豆には栄養がたっぷり」といわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。ちょっと聞いてみましょう。

私の名前は大豆です。からだは小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



たんぱく質や、鉄、食物せんい、カルシウムやビタミンB1などが含まれています。たくさん食べて、元気になってください。

みんな大豆のなかま!



毎月19日は「食育の日」

今月の日本でうまれた料理は

「クロquette」



調理員さんオススメ給食

18日 寄せ鍋風

肉団子は、給食室でひとつひとつ丁寧に丸めています。野菜もたっぷり入った寄せ鍋風を食べて、温まってくださいね。おいしいですよ!!

小松島市小学校 学校給食予立献立表
令和7年 2月分

小松島産の食材

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal
3	月	ごはん		いわしのうめに おひたし やさいとだいずのいそに	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく だいず ひじき	はくさい にんじん ごんにやく たまねぎ グリンピース	ごめさとう じゃがいも あぶら	619
4	火	ごはん		マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ほしいたけしょうが にんにく きりほしいごん きゅうり えのきたけ	ごめさとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	627
5	水	ごめこまるがたきりこみ コッペパン		セルフフルーツサンド ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	もも パイナップル パナナ みかん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー えだまめ	ごめこパン ホイップクリーム じゃがいも	624
6	木	ごはん		かぼちゃのそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめん	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ごんにやく えだまめ きゅうり	ごめ あぶら さとう しるごま	614
7	金	ごめこコッペパン		いかのかりんあげ ちゅうかスープ チョコだいずペースト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン きくらげ こまつな	ごめこパン かたくりこ あぶら ごまあぶら チョコだいずペースト	613
10	月	ごはん		ごもくあつやきたまご キャベツとちくわのカレーマヨえとんじり	ぎゅうにゅう ちくわ ごもくあつやきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ごんにやく ねぎ	ごめ マヨネーズ さつまいも	608
12	水	ごめこコッペパン		とくしまさんあじのフライ ポイルブロッコリー タルタルソース ごめこのシチュー	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく スkimミルク	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん えだまめ	ごめこパン あぶら タルタルソース じゃがいも ごめこバター	641
13	木	ごはん		ぶたにくとだいごんのにももの キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	だいごん にんじん ごんにやく えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	ごめさとう あぶら しるごま	597
14	金	ごめこコッペパン		ハートがたハンバーグのきのこソース おしむぎいりスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな コーン	ごめこパン さとう おおむぎ チョコプリン	633
17	月	(ごはん)		ほうれんそうカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう コーン きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも あぶら カレールドレッシング	633
18	火	ごはん		よせなべふう きざみたくあん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ たくあん えだまめ	ごめ かたくりこ はるさめ しるごま	601
19	水	ごめこコッペパン		クロquette ポイルキャベツソース コンソメスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	ごめこパン クロquette あぶら	631
20	木	ごはん		さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう だいごん にんじん ほしいたけ こまつな	ごめさとう ごまあぶら	609
21	金	こがたごめこコッペパン		トマトクリームスパゲティ ころもめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず まぐるみず	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく えだまめ きゅうり	ごめこパン スパゲティ バター さとう なまクリーム ドレッシング	602
25	火	(ごはん)		おやこどん ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ちくわ ちりめん	にんじん たまねぎ ほしいたけ きょうねぎ きゅうり すだちじゅう	ごめさとう しるごま	598
26	水	ごめこコッペパン		ぶたにくとはるさめのいためもの えびしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ きくらげ	ごめこパン はるさめ あぶら	612
27	木	ごはん		さわらのなんぼんづけ みそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ	たまねぎ ビーマン にんじん だいごん えのきたけ ほしいたけ	ごめ かたくりこ ごめこ あぶら さとう	629
28	金	ごめこまるがたきりこみ コッペパン		チリコンカンサンド ほうれんそうとたまごのスープ いちごのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマトピューレー ほうれんそう	ごめこパン あぶら いちごのムース	629

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。