

# 給食だより 2月号



上勝町学校給食共同調理場  
令和8年1月30日発行

日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるたべもの(あか)	ねつやちからになるたべもの(きいろ)	からだのちょうしをととのえるたべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
3 火	ごはん、ぎゅうにゅう イワシフライ、ソース そくせきづけ、すましじる	ぎゅうにゅう、いわし ちくわ、とうふ	ごはん、あぶら ばんこ、ごむぎこ	きゅうり、にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ	601kcal 24.7g 17.5g
4 水	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとキム子のいためもの パンサンスウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご	ごはん、あぶら、さとう はるさめ、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ チンゲンサイ、たけのこ キム子、しめじ、きゅうり	649kcal 19.9g 23.3g
5 木	ごはん、ぎゅうにゅう いかときぬあつあげのもの さつままいもとはくさいのみそじる	ぎゅうにゅう、いか、あつあげ さつまあげ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、あぶら さつままいも	こんにやく、だいこん さやいんげん、はくさい ねぎ、にんじん	630kcal 30.5g 15.4g
6 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう とりにくやさいのトマトに グリーンサラダ パンナコッタふうデザート	ぎゅうにゅう、とりにく ぎょくにソーセージ	パン、じゃがいも、さとう あぶら、オリーブオイル パンナコッタふうデザート	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、とうもろこし ブロッコリー	639kcal 25.6g 26.1g
9 月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのゆずすあえ	とりにく、ぎゅうにゅう しらす、ちくわ、ひじき スキムミルク	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、ごま、カレーウ	たまねぎ、にんじん、えだまめ にんにく、キャベツ、こまつな ゆず	655kcal 25.2g 19.3g
10 火	ごはん、ぎゅうにゅう チャプチェ あんかけぎょうざ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく	ごはん、あぶら、はるさめ、 ごまあぶら、かたくりこ ごむぎこ	しょうが、たまねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ、たけのこ チンゲンサイ	686kcal 20.1g 23.9g
12 木	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのゆかりあえ きりぼしだいこんのつけ	ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、さつまあげ	ごはん、さとう、あぶら	しょうが、ねぎ、はくさい ゆかり、きりぼしだいこん にんじん、さやいんげん	682kcal 29.0g 22.2g
13 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう ハンバーグわふうにこみ おしむぎいりやさいスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ベーコン	パン、さとう、かたくりこ おしむぎ、じゃがいも チョコプリン	にんじん、たまねぎ、こまつな こまつな、とうもろこし	617kcal 23.3g 25.6g
16 月	キムタクごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとたまごのスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう たまご、とうふ	ごはん、ごまあぶら ごま、さとう	キム子、たまねぎ、にら たくあん、にんじん ほうれんそう	641kcal 22.9g 24.4g
17 火	ごはん、ぎゅうにゅう さわらのうめてりやき ときあえ、ぶたじる	ぎゅうにゅう、さわら ぶたにく、あぶらあげ かつおぶし	ごはん、さつままいも さとう、かたくりこ	うめぼし、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	650kcal 30.2g 18.5g
18 水	ごはん、ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに ちくわのにしょくあげ	ぎゅうにゅう、とりひきにく だいす、ちくわ、あおりのり	ごはん、あぶら、さとう ごむぎこ	だいこん、こんにやく たまねぎ、にんじん さやいんげん、しょうが	668kcal 30.6g 17.8g
19 木	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきふういためもの こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、とうふ	ごはん、はるさめ、やきふ あぶら、さとう、ごま	にんじん、はくさい、ねぎ しいたけ、こまつな、もやし	695kcal 22.3g 22.0g
20 金	きなこあげばん、ぎゅうにゅう ごぼうサラダ きやべつとにくだんごのスープ	きなこ、ぎゅうにゅう とりにく	パン、さとう、あぶら ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	とうもろこし、きゅうり キャベツ、にんじん、しめじ ごぼう、たまねぎ	634kcal 22.7g 30.1g
24 火	ごはん、ぶりかけ ぎゅうにゅう、ちくぜんに、 はんぺんいりごまあえ、	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、はんぺん、のり ちくわ、さば、かつおぶし	ごはん、さとう あぶら、ごま	こんにやく、ごぼう、にんじん ほうれんそう、もやし さやいんげん	617kcal 27.9g 17.3g
25 水	セレクト給食	ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ウインナー	ごはん、あぶら、クレープ かたくりこ、ばんこ	たまねぎ、えだまめ ピーマン、キャベツ	セレクト給食
26 木	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーとうふ ツナのナムル	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく ぶたにく、シーチキン	ごはん、かたくりこ ごまあぶら、さとう	しょうが、たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ チンゲンサイ、きゅうり グリーンピース	619kcal 26.1g 21.0g
27 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう てりやきチキン、マカロニサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ぎょくにソーセージ、ベーコン	パン、さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	にんじん、きゅうり、たまねぎ ほうれんそう、パセリ	659kcal 27.0g 31.9g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。

花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医に相談しましょう。



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」を食べることが印象的ですが、もともとは商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

## セレクト給食について(2月25日予定)

セレクト給食は、いくつかの種類の料理の中から、自分で料理を選んで予約しておき、当日自分の選んだ料理を食べる給食のことです。

みんなが食べる料理：カレーピラフ、牛乳、ボイルキャベツ、ジュリエンスープ

セレクト(選ぶ)料理：とんかつ or からあげ クレープ(ブルーベリー or カスタード風)

