



2月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標

けんこう しょくせいかつ かんが
健康と食生活について考えよう



～今月の旬～		あかのななかま		みどりのななかま		きいろのななかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草、小松菜 【淡色野菜】だいこん、白菜 【果物】いよかん、ぼんかん		ちやにくになる		からだのちょうしをとのえる		ねつやちからのもとになる					
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
3月	ごはん ぎゅうにゅう いわしフライ キャベツレモンあえ よせなべふうじ せつぶんまめ	いわし 鶏肉 いか 木綿豆腐 節分豆	牛乳 かいそう	にんじん みずな しゆんぎく	キャベツ レモン汁 はくさい えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖 しらたき	ひまわり油	595	28.3	17.8	1.9
4火	ごはん ぎゅうにゅう おでん ツナサラダ えのきとたまごのスープ	焼き竹輪 さつま揚げ ツナ缶詰 木綿豆腐 卵	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも こんにやく 片栗粉	マヨネーズ	580	21.7	16.6	2.5
5水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ちくわいぞべあげ はくさいのあさづけ とんじる	焼き竹輪 豚肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり	にんじん	はくさい しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 てんぷら粉 じゃがいも こんにやく	ひまわり油	608	24.3	18.9	2.9
6木	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふたまごとし ほうれんそうのごまあえ ふゆやさいのみぞし	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ もやし はくさい だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま	609	27.4	18.9	2.8
7金	ごはん ぎゅうにゅう わふううめつくね きりぼしだいこんと ひじきのサラダ とうふのすましじる ぼんかん	鶏ひき肉 木綿豆腐 ハム かまぼこ	牛乳 焼きのり ひじき	みずな にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが ねり梅 切干しだいこん ぼんかん	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	628	26.0	18.2	2.4
10月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう だいこんといかのにも キャベツのゆかりあえ あつあげのみぞし シークワサーゼリー	いか 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 三温糖 シークワサーゼリー		571	25.6	13.3	2.1
12水	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの ケチャップソース ブロッコリーのサラダ イタリアンスープ	ホキ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが れんこん たまねぎ コーン	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 パン粉	ひまわり油 ごま	605	26.0	18.6	2.3
13木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう あおのりじゃがまめ ささみとキャベツの みぞマヨあえ ワンタンスープ	だいず 鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	キャベツ 干ししいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも ワンタン	ひまわり油 マヨネーズ	677	27.4	23.2	1.5
14金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき いとくあてんのサラダ きのこのシチュー いよかん	鶏肉 ツナ缶詰	芽吹卵 牛乳 寒天	にんじん ほうれん草	ルンツマーレード もやし キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ コーン いよかん	強力粉 上白糖 じゃがいも 薄力粉	ショートニング ひまわり油 ごま油 バター	588	29.3	20.6	2.8



とりすぎ注意! 塩分
子どもの頃の食生活は大人になっても影響します
家族一緒に食事をふり返り、適切な食習慣を身に付けましょう

給食のみそ汁は塩分をとりすぎないように、決められた塩分濃度でつくって
います。お家や外食で食べるみそ汁の方が濃いと感じている人は塩分の
とりすぎかもしれません。
昆布、かつお節、煮干しなどでだしをとると旨みが増して、少ない塩分でも
おいしく食べられます。また、野菜をたくさん食べると体の外に余分な塩分が
出ていくので、野菜たっぷり具沢山のみそ汁がおすすめです。



2月 きゅうしょくこんだてひょう

けんこう しょくせいかつ かんが
健康と食生活について考えよう

令和6年度
傍陽小学校



～今月の旬～		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草、小松菜 【淡色野菜】だいこん、白菜 【果物】いよかん、ぼんかん		ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
日	メニュー	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
17月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしとピーマンの しおこんぶあえ すいとんじる	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン こまつな	しょうが もやし 干しいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 中力粉	ごま油	602	28.2	19.5	2.1
18火	ソフトめん ぎゅうにゅう マーボーソース こぎつねサラダ チーズポテト	豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ はくさい	強力粉 三温糖 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ごま油 ごま ひまわり油	656	27.5	25.3	2.8
19水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに ほうれんそうからしあえ かすじる	鶏肉 だいず さけ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 しゆんぎく さやいんげん	ごぼう 干しいたけ れんこん もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	608	29.6	16.0	2.2
20木	ごはん ぎゅうにゅう ねっこやさいとレバーの かみかみあえ かいそうサラダ オニオンスープ	鶏レバー 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	ごぼう れんこん しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	591	23.3	17.7	2.5
21金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき はるさめサラダ キムチスープ でこぼん	卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 みずな にら	だいこん もやし 長ねぎ しょうが 干しいたけ はくさい キムチ でこぼん	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖	ひまわり油 ごま	636	25.5	20.5	2.4
25火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎなんぼんづけ いぞかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	なると 卵	牛乳 わかさぎ 焼きのり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 はるさめ	ひまわり油 ごま マヨネーズ	587	23.3	18.5	2.6
26水	ごこくごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに だいこんとうめのサラダ けんちんじる	がんもどき 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん みずな	えだまめ だいこん キャベツ うめ漬 ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 五穀 三温糖 じゃがいも こんにやく	ひまわり油	595	25.1	19.0	2.2
27木	むぎごはん ぎゅうにゅう 千キンカレー ひじきとこまつなのサラダ まぜっこせりー	鶏肉	牛乳 SPM補助 ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 レモン汁 りんごジュース	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 ぶどうゼリー クールゼリー	ひまわり油 バター ごま油	691	22.7	19.1	2.2
28金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう みぞだしサラダ はくさいとにくだんこの スープ	鶏ひき肉 挽きわり納豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン みずな こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 干しいたけ たまねぎ はくさい	精白米 強化米 上白糖 三温糖 片栗粉	ごま油 ひまわり油	640	27.3	23.0	1.7
期間平均								615	26.0	19.2	2.3

※都合により献立を変更することがあります

真田地域小学校 学校給食摂取基準

650 27.0 18.0 2未満

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

青のりじゃが豆

材料（作りやすい分量 4人分）

だいず（乾燥）	30g
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	2個（240g）
塩	0.5g
青のり	0.5g
油（揚げ油）	適量

給食の人気メニューです

<作り方>

- ①乾燥だいずを水に浸して戻す（前日）
- ②じゃがいもは一口大に切って水に浸す（サイコロ）
- ③だいずとじゃがいもの水分をしっかり切る
- ④じゃがいもは素揚げにし、カリカリに仕上げる
- ⑤だいずに片栗粉を付けて揚げる
- ⑥塩と青のりをまぶす