



給食献立表



No. 1
2024年2月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう：けんこうとしょくせいかつについてかんがえよう

厳しい寒さが続いています。暦の上では立春を迎え、寒い中でも 校庭の桜は芽吹き準備をしています。今月は、節分、立春の献立や体が温まるように煮物や汁物を組み合わせました。また、健康長寿の食事として注目されている和食を多く組み入れました。丈夫な体を作り将来も健康に過ごすため、毎日の食生活について考えてみましょう。

まだまだ寒さが続きますので、バランスよくしっかり食べて、寒さに負けず元気に春をむかえましょう。

日・曜	(赤)牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I和纤 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1 木	○	おやこどん	とりにく、こおり豆腐、たまご、のり	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、みつば	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	644 kcal
		こんにやくサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	こんにやく、あぶら	29.0 g
		とうふのみそしる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	じゃがいも	21.6 g
			4年生が作った"みそ"をつかいます。			
2 金	○	ごはん	せつぶんこんだて		こめ	614 kcal
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ、あぶら、さとう	28.0 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		20.0 g
		よせなべふうに	かまぼこ、とりにく、とうふ	にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	しらたき	1.9 g
		ふくまめ	だいず	いわしとだいずでオニばらい		
5 月	○	えだまめゆかりごはん	りっしゅんこんだて	えだまめ	こめ	591 kcal
		とりのてりやき	とりにく			27.2 g
		なのはなのごまあえ		なばな、はくさい、もやし、にんじん	ごま、さとう	19.6 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		2.2 g
		いちご		いちご		
6 火	○	ピザトースト	ベーコン、スチーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	617 kcal
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモンじる	あぶら	26.5 g
		ポトフ	とりにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、だいこん、パセリ		26.3 g
						3.2 g
7 水	○	ごはん			こめ	693 kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう、かたくりこ	26.7 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ	ハム	ブロッコリー、にんじん、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	29.3 g
		とうふのすましじる	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、わけぎ		2.2 g
8 木	○	うどんふう ソフトめん			ソフトめん	613 kcal
		きつねじる	ぶたにく、なると、あぶらあげ	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	さとう、かたくりこ	34.2 g
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ、あぶら	19.4 g
		いとかんてんのサラダ	かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、ごま	2.3 g
		ぼんかん		ぼんかん		
9 金	○	ごはん			こめ	606 kcal
		てづくりしゅうまい	とりにく、ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	25.9 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン	はるさめ、あぶら、さとう	18.1 g
		えのきとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
13 火	○	パンプキンパン		かぼちゃペースト	コッペパン	638 kcal
		トンカツ	ぶたにく		こむぎこ、パンこ、あぶら	31.5 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら、さとう	23.1 g
		はくさいとコーンのスープ	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ		2.7 g
14 水	○	むぎごはん			こめ、むぎ	672 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ	あぶら、さとう、かたくりこ	28.4 g
		さわやかポテトサラダ	ロースハム	にんじん、コーン、えだまめ、きゅうり	じゃがいも、マヨネーズ	25.5 g
		さわいわん	ぶたにく	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう		1.8 g



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼びこんだそうです。豆まきの後、年齢の数だけ食べます。それは「健康(まめ)」になるといわれることから始まったそうです。



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
15 木	○	ごはん			こめ	667 kcal	
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、ホールコーン	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	28.0 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		18.9 g	
		ワントンスープ	ぶたにく 	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワントン	2.0 g	
		デコボン		デコボン			
16 金	○	◎ナン			ナン	622 kcal	
		キーマカレー	ぶたにく ◎はげんきもりもりのリクエストメニューです。	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、バター、こむぎこ	26.5 g	
		レモンキャベツ		キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、レモンじり	さとう	27.3 g	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パイカン、ももかん	さとう	2.4 g	
19 月	○	ごはん			こめ	603 kcal	
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	28.0 g	
		にこみおでん	こんぶ、さつまあげ、とりだんご、ちくわ	にんじん、だいこん	こんにやく、さとう	16.3 g	
		そくせきづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま	2.6 g	
		あじつけのり	のり				
		いちご		いちご			
20 火	○	ミロパン			パン、ミロ	708 kcal	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく 	マーマレード	かたくりこ、あぶら	32.2 g	
		だいこんとかんてんのサラダ	かんてん	だいこん、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう、ごま	26.9 g	
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	2.7 g	
21 水	○	ごはん			こめ	604 kcal	
		チリコンカン	だいたい、ぶたにく 2,3年生が作った"だいたい"をつかいます。	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	26.4 g	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	オリーブあぶら	18.7 g	
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ほうれんそう		1.7 g	
22 木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	646 kcal	
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	29.0 g	
		さつまいもとだいたいのあまからに	だいたい、ぶたにく		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	22.1 g	
		いそびたし	のり、かつおぶし	ほうれんそう、はくさい、もやし		2.1 g	
26 月	○	ごはん			こめ	631 kcal	
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	29.4 g	
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ 	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	21.2 g	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも	2.0 g	
		デコボン		デコボン			
27 火	○	しょくパン			しょくパン	701 kcal	
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	31.1 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	28.2 g	
		チンゲンサイのこめこクリームスープ	ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	あぶら、じゃがいも、こめこ	3.2 g	
28 水	○	ごはん			こめ	657 kcal	
		じぶに	ぶたにく、こおりどうふ	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、こまつな	かたくりこ、すだれふ、さとう	29.1 g	
		とうふのごもくむし	とうふ、とりにく	ねぎ、にんじん、えのきこおり	さとう	18.9 g	
		ブロッコリーとれんこんのサラダ	じぶには、石川県のきょうどりょうりです。	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん	あぶら、ごま	1.8 g	
		ぼんかん		ぼんかん			
29 木	○	ごはん			こめ	639 kcal	
		ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	25.7 g	
		コーンサラダ	わかめ 	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	あぶら、さとう	13.7 g	
		てづくりりんごゼリー	イナアガー	りんごジュース、レモンじり	さとう	2.1 g	
摂取栄養量平均(3, 4年生)			エネルギー640 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂肪 21.8 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ、だいこん、だいたい、にんにく、えのきだけ
基準値(3,4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	★都合により献立を変更することがあります