



給食献立表



No. 1
2025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。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、企画給食(大豆)、1年生の希望献立があります。体が温まるように煮物や汁物を組み合わせました。また、節分にちなみ大豆を使った献立や、健康に良い食事として注目されている和食を多く組み入れています。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	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			1材料 - 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	
3月	○	ごはん	せつぶんこんだて		こめ	612 kcal
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ、あぶら、さとう	27.9 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	19.9 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		1.9 g
		ふくまめ	だいず、こんぶ	いわしとだいずでオニほらい		
4火	○	セサミトースト			パン、マーガリン、ごま、さとう	615 kcal
		だいこんツナサラダ	ツナフレーク	だいこん、にんじん、コーン、キャベツ	あぶら	24.8 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	じゃがいも	26.1 g
5水	○	えだまめゆかりごはん	りっしゅんこんだて	むきえだまめ	こめ	607 kcal
		とりのてりやき	とりにく		かたくりこ、あぶら	26.9 g
		なのはなのごまあえ		ばな、はくさい、もやし、にんじん	ごま、さとう	20.3 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、わけぎ		2.2 g
		ぼんかん		ぼんかん		
6木	○	ごはん			こめ	587 kcal
		ごもくまめ	だいず、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	28.6 g
		バンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	16.0 g
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、えのきたけ、ほうれんそう		2.1 g
		あじつけのり	のり			
7金	○	ごはん			こめ	664 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	30.2 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ		19.9 g
		ワンタンスープ	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、ほうれんそう	あぶら、ワンタン	2.0 g
10月	○	ごはん			こめ	661 kcal
		カップハンバーグ	ぶたにく、ひじき、チーズ	たまねぎ、えのきごおり	パンこ、さとう	30.7 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	26.1 g
		たまごスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
12水	○	はつがげんまいごはん			こめ	604 kcal
		サケの ゆうあんやき	さけ	ゆず		32.6 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	13.4 g
		そくせきづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま	2.6 g
		ミルメークココア			ミルメーク	
13木	○	ソフトめん	きかくきゅうしよく(うえだのだいず)		ソフトめん	629 kcal
		カレーなんばんじる	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう	あぶら、こむぎこ、かたくりこ	25.0 g
		あおのりじゃがめ	だいず、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	24.4 g
		キャベツのサワーづけ		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	さとう	1.8 g
14金	○	ごはん			こめ	644 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	28.4 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	19.4 g
		トックスープ	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチ、はくさい、ねぎ、にら	あぶら、トック	2.0 g



給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま		
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる		
17月	○	むぎごはん			こめ, むぎ	621 kcal	
		あつあげきのこだれ	あつあげ, とりにく	えのきたけ, ねぎ	あぶら, さとう, かたくりこ	26.8 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, ごまあぶら, ごま	20.5 g	
		さわにわん	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	
18火	○	まっちゃあげパン	きなこ	1年生きぼうこんだて	パン, あぶら	623 kcal	
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ, にんじん, コーン, レモンじる	あぶら	26.1 g	
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	ABCマカロニ	23.3 g	
		いちご		いちご		2.4 g	
19水	○	ごはん			こめ	663 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	28.9 g	
		すごもりたまご	たまご	キャベツ		19.1 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	あぶら, さとう	2.5 g	
20木	○	ごはん			こめ	726 kcal	
		さばのみそに	さば		さとう	27.2 g	
		さわやかポテトサラダ	ハム	にんじん, コーン, むぎえだまめ, きゅうり	じゃがいも, マヨネーズ	31.4 g	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g	
21金	○	ごはん	2, 3年生がつくつただいずをつかいます			こめ	625 kcal
		さんしよくあげに	だいず, とりにく		さつまいも, かたくりこ, あぶら, さとう	24.9 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		18.8 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		1.8 g	
25火	○	パンブキンパン		かぼちゃペースト	パン	643 kcal	
		やきチーズクロック	ぶたにく, ぎゅうにゅう, チーズ	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら, パンこ	26.4 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	23.2 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	2.8 g	
26水	○	ごはん			こめ	617 kcal	
		じぶに	とりにく, こおりとうふ	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	31.4 g	
		とうふのごもくむし	とうふ, とりにく	ねぎ, にんじん, えのきごおり	さとう	16.2 g	
		ブロッコリーとれんこんのサラダ	じぶには、石川県のぎ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	1.9 g	
27木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	604 kcal	
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく, なた	たけのこ, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	あぶら	30.5 g	
		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, あぶら, しゅうまいのかわ	17.9 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	はるさめ, あぶら, さとう	2.5 g	
		デコボン		デコボン			
28金	○	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ	こめ, あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ	699 kcal	
		チーズサラダ	プロセスチーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	オリーブあぶら	25.6 g	
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース, レモンじる	さとう	23.5 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー636 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, にんにく, えのきたけ	
基準値 (3,4年生)		650kcal	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	



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。



豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。