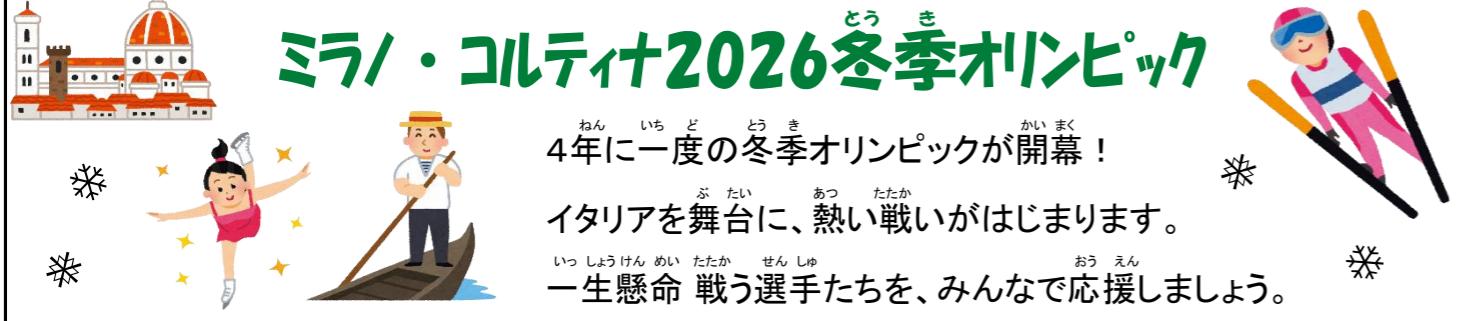


※訂正版 令和7年度 2月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
2 (月)		チキンライス	とりにく	チキンライスの表の上に、うすやきたまごのせよ！	こめ もちむぎ	あぶら	たまねぎ にんじん	
		うすやきたまご	たまご	ケチャップで自由に、おえかきしてね。	さとう	あぶら		
		ケチャップ						
		ポトフ	ワインナー		じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー コーン セロリー	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 (火)	 福は内、鬼は外！	ごはん			こめ			
		かみなりじる	とうふ かまぼこ		こんにゃく	ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	
		いわしのかばやき	いわし		でんぶん さとう	あぶら		
		のりすあえ	のり				こまつな もやし にんじん	
		幼)せつぶんプリン	とうにゅう		さとう			
		小・中)こくとうふくまめ	だいす	さとう もちごめ でんぶん こむぎこ くろさとう	あぶら			
4 (水)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん			こめ			
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが にんにく	
		にいがたけんさん あまえびのからあげ		えび	でんぶん	あぶら		
		バンバンジーサラダ	とりにく みそ(だいす)		さとう	ごま	だいこん きゅうり もやし にんじん しょうが	
5 (木)	一中なし 小合中なし	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん			こめ			
		いものこじる	ぶたにく とうふ みそ(だいす)		さといも こんにゃく		にんじん ごぼう ねぎ まいたけ	
		せんだいふのたまごとじ	たまご	ふ(こむぎこ) さとう でんぶん	あぶら	たまねぎ	グリンピース	
		こくさんオレンジ(でこぽん)					こくさんオレンジ(でこぽん)	
6 (金)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん			こめ			
		ラビオリのトマトスープ	とりにく ぶたにく	こむぎこ パンこ(こむぎこ)	さとう オリーブオイル	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく トマト	
		しろみざかなのカリカリフライ (幼1こ、小2こ、中3こ)	たら	じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら			
		きりぼしだいこんの ♪♪ロンチノふういため	ベーコン		オリーブオイル		きりぼしだいこん キャベツ コーン こまつな えのきたけ にんにく	
		いちごのレアチーズ		チーズ			いちご レモン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

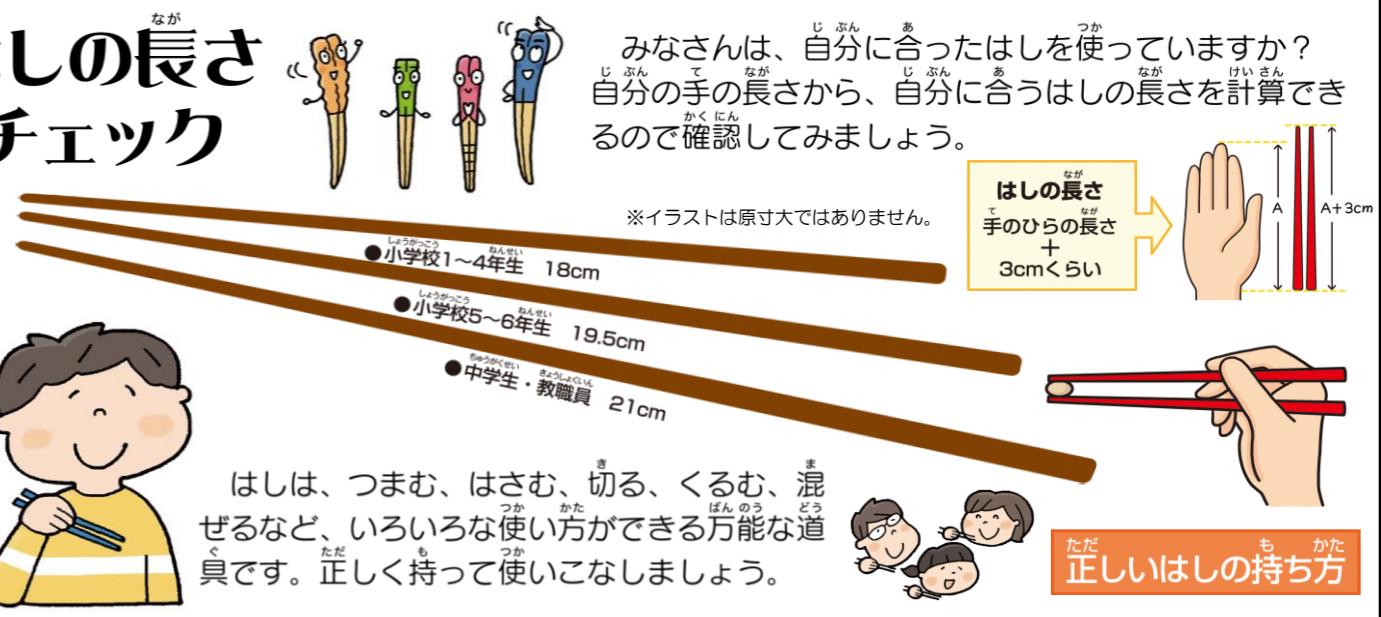


「節分」とは「節わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

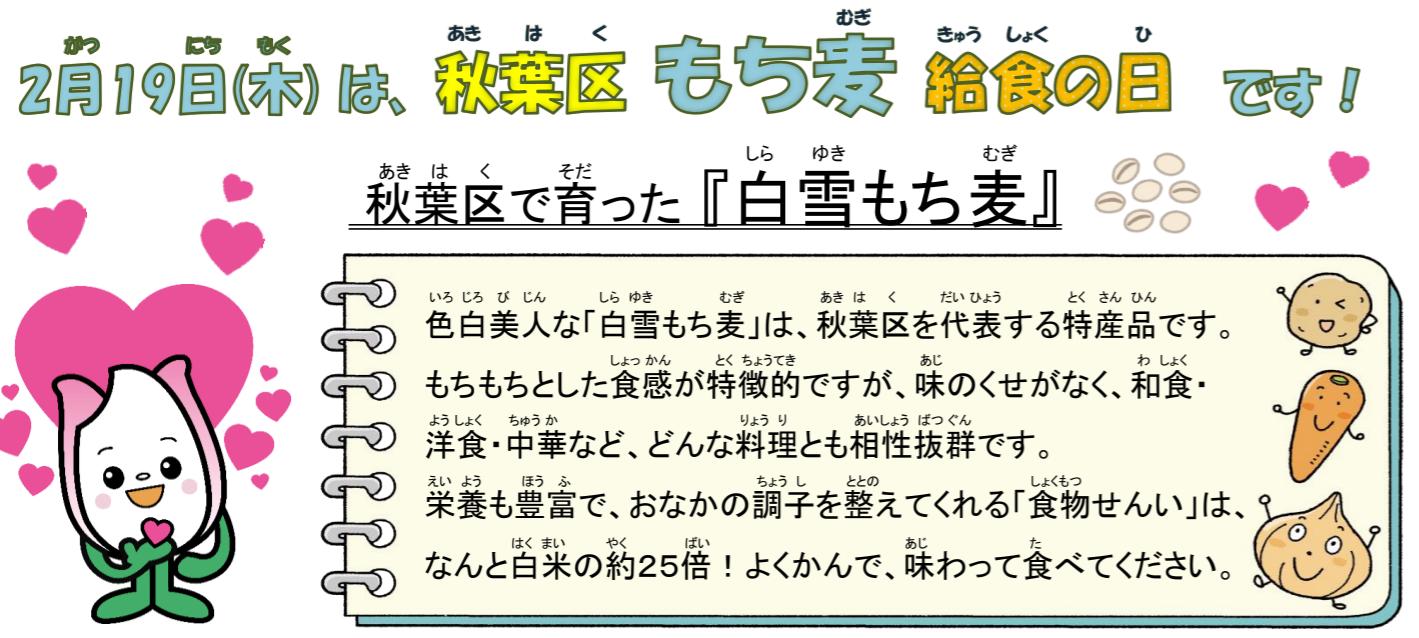
日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
9 (月)	※訂正あり 「うずら卵入りみそおでん」に、「ちくわ」は入りません。	ゆかりごはん				こめ		しそ
		うずらたまごいりみそおでん (幼:うずらたまごなし)			うずらたまご がんもどき ちくわ みそ(だいす)	こんぶ	こんにゃく さといも さとう	だいこん にんじん
		ごあえ				さとう	ごま	もやし キャベツ こまつな
		小・中)はちみフレモンゼリー				さとう はちみつ		レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10 (火)		おおむぎめん				こむぎ おおむぎこ		
		カレーなんばんじる	とりにく あぶらあげ			でんぶん		にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ
		ニギスのかりんあげ (幼1び、小・中2び)			ニギス	でんぶん ぐろざとう	あぶら ごま	
		かぼちゃとさつまいものアーモンドサラダ				さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12 (木)		ごはん				こめ		
		みぞれじる	ぶたにく なまあげ			さといも		はくさい えのきたけ にんじん ねぎ だいこん
		さばのみそに	さば みそ(だいす)			さとう でんぶん		
		ごまネーズあえ				さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (金)		ごはん				こめ		
		ハヤシソース	ぎゅうにく レンズまめ			じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ラード	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト
		ハートがたオムレツ	たまご		でんぶん さとう	あぶら		
		フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

はしの長さ チェック

長さのめやす



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
16 (月)		チョコチップパン		だっしゅんにゅう	こむぎこ さとう			
		ふゆやさいとしろいんげんまめのクリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう パセリ	
		きびなごフライ (幼1び、小2び、中3び)		きびなご	さとう げんまいこ じゃがいも でんぶん こめパンこ	あぶら	しょうが	
		コーンサラダ				あぶら	キャベツ きゅうり コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 (火)		ごはん			こめ			
		すきやき	ぶたにく ぎゅうにく やきどうぶ	ふ(こむぎこ) こんにゃく さとう			にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しゅんぎく	
		アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド		
		かぶづけ					かぶ こまつな	
		ジョア(ブルーベリー)		だっしゅんにゅう	さとう		ブルーベリー アローニヤ	
18 (水)		ごはん			こめ			
		とびうおつみれとながものみそしる	とうふ とびうお みそ(だいす)	ながも	でんぶん さとう		にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	
		とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぶん こめこ	あぶら		
		れんこんとひじきのごまサラダ		ひじき	さとう	ノンワッフルヌードル ごま	れんこん にんじん こまつな コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 (木)	秋葉区 もち麦給食 の日	とうにゅうバターライス			こめ	とうにゅうバター	パセリ	
		もちむぎとよりもにくのガパオふういため	とりにく ぶたにく		もちむぎ さとう でんぶん	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ マッシュルーム バジル バブリカ しょうが にんにく	
		ほうれんそだんごと ふゆやさいのスープ (幼:だんごなし)	ベーコン		じゃがいも でんぶん マッシュポテト		にんじん だいこん もやし はくさい ねぎ ほうれんそう	
		おごめのババロア みかんソースかけ	とうにゅう		さとう こめこ		みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
20 (金)	一小 リクエスト こんだて	ごはん			こめ			
		ふゆやさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ(だいす)		さといも こんにゃく		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
		さけのたつたあげ	さけ		でんぶん	あぶら	しょうが	
		きりざい	なっとう		さとう		こまつな にんじん きゅうり	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24 (火)		ごはん			こめ			
		ふゆやさいの ポカポカスープ	とうふ		さといも		にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが	
		くるまふカツのあげに			パンこ(こむぎこ・こめこ) ふ(こむぎこ) さとう	あぶら		
		キャベツととうなのサラダ			さとう	ノンワッフルヌードル	キャベツ とうな にんじん コーン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25 (水)		もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ			
		きりばしだいこんいり キーマカレー	ぶたにく だいす		こむぎこ さとう はちみつ こめこ でんぶん	あぶら	にんじん たまねぎ にんにく きりばしだいこん トマト グリンピース りんご かぼちゃ	
		はくさいのゆず ドレッシングサラダ	ツナ	かんてん	こんにゃくこ さとう	あぶら ごま	はくさい きゅうり ゆず	
		小・中さつまいもチップス			さつまいも さとう	あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26 (木)	小合小 リクエスト こんだて	わかめごはん			わかめ	こめ さとう		
		かきたまじる	とうふ たまご みそ(だいす)			ごま	えのきたけ ねぎ	
		とりにくのからあげ	とりにく		でんぶん こめこ	あぶら	しょうが にんにく	
		ナムル			さとう	ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 (金)		コーンごはん			こめ		コーン	
		たらのトマトスープ	たら ベーコン		じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ セロリー トマト にんにく パセリ	
		しろいんげんまめコロッケ	しろいんげんまめ だいすこ		じゃがいも さとう パンこ(こむぎこ) でんぶん	あぶら	たまねぎ	
		ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ			あぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

2月平均エネルギー量
幼稚園: 494キロカロリー
小学校: 628キロカロリー
中学校: 790キロカロリー

生活習慣病って何？

せいかつじゆうびん なに

健康な生活習慣とは、健康的な食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。