


※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	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	
2 (月)		チキンライス	とりにく	チキンライスの上に、うすやきたまごをのせよう！ ケチャップで自由に、おえかきしてね。	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		さとう	あぶら	
		ケチャップ					
		ポトフ	ウインナー		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)	 節分の日 こんだて 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		でんぱん さとう	あぶら	
		のりずあえ		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	だいず		さとう もちこめ でんぱん こむぎこ くらざとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (水)		ごはん			こめ		
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぱん	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	でんぱん	あぶら	
		バンバンジーサラダ	とりにく みそ(だいず)		さとう	ごま	だいこん きゅうり もやし しょうが
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (木)	一中なし 小合中なし	ごはん			こめ		
		いものこじる	ぶたにく とうふ みそ(だいず)		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 でんぱん	あぶら	たまねぎ グリンピース
		こくさんオレンジ(でこぼん)					こくさんオレンジ(でこぼん)
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (金)	 ミラノ・コルティナ 2026 冬季 オリンピック 開幕記念 こんだて	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 さとう パンこ(こむぎこ)	あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく トマト
		しろみずかなのかきフライ (幼1こ、小2こ、中3こ)	たら		じゃがいも こめこ でんぱん	あぶら	
		きりぼしだいこんの パペロンチーノふういため	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			



ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック

4年に一度の冬季オリンピックが開幕！
イタリアを舞台に、熱い戦いがはじまります。
一生懸命 戦う選手たちを、みんなで応援しましょう。





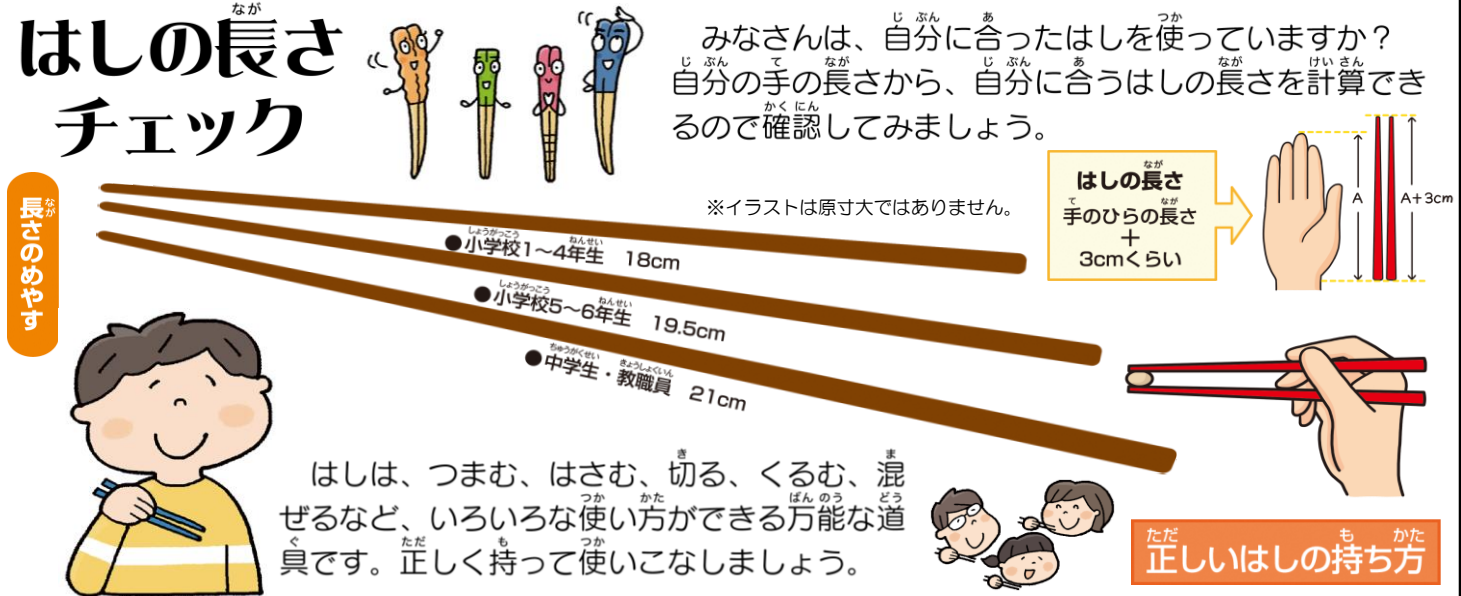
「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。



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	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	
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(だいず)	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)はちみつレモン ぎゅうにゅう			さとう はちみつ		レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (火)		おおむぎめん			こむぎこ おおむぎこ		
		カレーなんばんじる	とりにく あぶらあげ		でんぱん		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	でんぱん くらざとう	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 /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			
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(だいず)		さとう でんぱん		
		ごまネーズあえ			さとう	ごま /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			
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 でんぱん	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		でんぱん 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			

はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。



※イラストは原寸大ではありません。

はしの長さ
= 手のひらの長さ + 3cmくらい

●小学校1～4年生 18cm
●小学校5～6年生 19.5cm
●中学生・教職員 21cm

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

正しいはしの持ち方

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	しぼう	ビタミン
16 (月)		チョコチップパン		だっしふんにゅう	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 こめこパンこ	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 やきどうふ		ふ(こむぎこ) ごんにやく 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)		だっしふんにゅう	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	どうふ とびうお みそ(だいず)	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	ノイグ マネーズ 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
		もちむぎととりももにく 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 パジル パブリカ しょうが にんにく
		ほうれんそうだんごと 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
		おこめのパパロア 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			

2月19日(木)は、秋葉区もち麦給食の日です！

秋葉区で育った『白雪もち麦』

色白美人な「白雪もち麦」は、秋葉区を代表する特産品です。
もちもちとした食感が特徴的ですが、味のくせがなく、和食・
洋食・中華など、どんな料理とも相性抜群です。
栄養も豊富で、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」は、
なんと白米の約25倍！よくかんで、味わって食べてください。

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	しぼう	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(だいず)		さといも ごんにやく		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 だいこん
		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	ノイグ マネーズ	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		
		きりぼしだいこんいり キーマカレー	ぶたにく だいず		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 きりぼしだいこん トマト グリーンピース 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	ごんにやくこ 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(だいず)			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ツケ	しろいんげんまめ だいずこ		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			

生活習慣病って何？

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。



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