

2月 予定こんだて表

令和8年1月30日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 姿勢に気をつけて食べよう！	3 ○節分献立○	4 はしの持ち方、大丈夫？	5 冬が旬の根菜を味わいましょう！	6 ねんせいこうあんこんだて 6年生考案献立①
<p>ごまおかかあえ あげだしどうふのそぼろあん ごはん トマトにくじやが</p> <p>牛乳</p> <p>641kcal 1.9g 769kcal 2.2g</p> <p>牛乳 あげだしどうふとりにく かつおぶし 心たにく 米 さとう かたくりこ ごま 油 つきこんにゃく ジャガイモ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ トマト きぬさや</p>	<p>のり のりでまいて「えぼうまさ」をつくろう! あげだしどうふ サラダ てまきたまご ちらしずし いわしのつみれ汁</p> <p>牛乳</p> <p>600kcal 2.8g 725kcal 3.5g</p> <p>牛乳 油あげとりにく てまきたまご だいす いわしのつみれ とうふ みそ のり 米 さとう かたくりこ あげ油 油 つきこんにゃく ジャガイモ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ</p>	<p>チーズなっとう さわらの ピリからやき ごはん みそけんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p>633kcal 2.3g 783kcal 2.9g</p> <p>牛乳 さわら チーズ だいす なっとう とりにく 油あげ みそ 米 さとう ごま じゃがいも つきこんにゃく ごま油 ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たくあん だいこん ぶなしめじ</p>	<p>しらたきの つるつるサラダ ごはん とりたまそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>649kcal 1.9g 781kcal 2.4g</p> <p>牛乳 とりにく だいすミート いりたまご ツバ とうふ みそ だいす 米 おおむぎ さとう いとこんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま えだまめ ごぼう きゅうり にんじん れんこん えのきだけ ねぎ</p>	<p>コールスロー サラダ タンドリー チキン コッペパン コーンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>658kcal 2.4g 807kcal 3.1g</p> <p>牛乳 とりにく フレーヌヨーグルト ロースハム とうにゅう パン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも 油 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし クリームコーン みかん</p>
9 しっかり食べてかぜ予防！	10 よくかんで食べよう！	<p>2月は卒業を控える6年生と 9年生をお祝い！ 17、20、27日は お祝いリクエスト給食を 実施します。 また、★マークがついている メニューは、9年生の リクエストメニューです！ お楽しみに！</p>		12 冬が旬の果物です
<p>おあげともやしの こますあえ ★ぶたにくの しょうがやき ごはん さつま汁</p> <p>牛乳</p> <p>607kcal 2.1g 743kcal 2.6g</p> <p>牛乳 ぶたにく 油あげ さつまあげ みそ 米 いとこんにゃく 油 さとう かたくりこ ごま ごま油 さつまいも しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきだけ ねぎ</p>	<p>ごましょうゆあえ いかの かりんあげ ごはん とうにゅう スープ</p> <p>牛乳</p> <p>615kcal 2.4g 742kcal 2.8g</p> <p>牛乳 いか わかめ とりにく とうにゅう 米 さとう かたくりこ あげ油 ごま油 油 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい</p>	<p>●8年生なし、6年生試食会 ポンカン じゃこチーズ サラダ ソフト めん ★ミートソース</p> <p>牛乳</p> <p>705kcal 3.0g 850kcal 3.5g</p> <p>牛乳 とりにく だいす ちりめんじゃこ チーズ ソフトめん オリーブ油 ごま油 さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし キャベツ きゅうり とうもろこし ほんかん</p>	<p>●8年生なし 豆乳チョコモッキー(チョコムレパン) やさいのマリネ ★チキンカレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>692kcal 2.8g 851kcal 3.6g</p> <p>牛乳 とりにく とうにゅう たまご 米 おおむぎ 油 ジャガイモ オリーブ油 さとう チョコチップ ココア たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ パブリカ</p>	
16 いわしで記憶力アップ！	17 6年生お祝いリクエスト給食	18 食事のあいさつはしっかり言えましたか？	19 調理員さん手作りたまごやきです！	20 9年生お祝いリクエスト給食①
<p>●8年生なし いそマヨあえ いわしの うめに ごはん あつあげの そぼろに</p> <p>牛乳</p> <p>614kcal 2.2g 733kcal 2.7g</p> <p>牛乳 いわしのうめに きざみのり とりにく あつあげ 米 ノンエッグマヨネーズ 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ もやし にんじん プロッコリー たまねぎ きぬさや</p>	<p>●8年生なし チョコクレープ かいそう さらだ ごはん ABCスープ</p> <p>牛乳</p> <p>696kcal 2.1g 816kcal 2.6g</p> <p>牛乳 さとう ごま油 かたくりこ あげ油 ごま 油 フルバット加工 ハリグ ブラ- (チョコ) にんじん ぶなしめじ チングンサイ キャベツ きゅうり トマト</p>	<p>ちゅうかサラダ ぶたにくとあつあげの ちゅうかいため ごはん マーボー たまごスープ</p> <p>牛乳</p> <p>610kcal 2.1g 736kcal 2.6g</p> <p>牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ とりにく たまご 米 ごま油 さとう かたくりこ ごま 油 にんじん ぶなしめじ チングンサイ キャベツ きゅうり トマト</p>	<p>れんこんの ごま Mayoあえ すきやきふう たまごやき ごはん とりじる</p> <p>牛乳</p> <p>642kcal 2.0g 773kcal 2.4g</p> <p>牛乳 とりにく とうふ たまご 米 いとこんにゃく さとう ジャガイモ オリーブ油 ごま つきこんにゃく じゃがいも にんじん ねぎ れんこん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし ごぼう たまねぎ</p>	<p>●8年生なし プリン シャキシャキ サラダ きなこ あべぱん ごめこシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>631kcal 2.0g 795kcal 2.4g</p> <p>牛乳 きなこ とりにく とうにゅう 米 こめほん さとう ジャガイモ オリーブ油 さとう ホワイトルウ にんじん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ はくさい かぶ ほうれんそう</p>
23 天皇誕生日	24 たけのこでかみごたえUP！	25 ちやわんを持って食べよう	26 調理員さん手作り春巻きです！	27 9年生お祝いリクエスト給食②
<p>さむ 寒くても暑くても まい にち て あら 毎日手洗い</p>	<p>チーズ マカロニ サラダ ★ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>667kcal 2.3g 798kcal 2.8g</p> <p>牛乳 とりにく チーズ 米 おおむぎ 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ トマト キャベツ とうもろこし</p>	<p>のりずあえ ★さけの マヨコーンやき ごはん なめこの みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>632kcal 2.2g 750kcal 3.0g</p> <p>牛乳 さけ みそ ツナ きざのり とうふ 油あげ わかめ 米 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ どうもろこし こまつな もやし にんじん たいこん なめこ ねぎ</p>	<p>ジョアブレーン そくせきづけ ★ウインナーチーズ はるまき ゆで うどん カレースープ</p> <p>牛乳</p> <p>660kcal 2.5g 810kcal 3.2g</p> <p>牛乳 とりにく 油あげ チーズ しおこんぶ ウインナー ゆでうどん かたくりこ はるまきのかわ こむぎ あげ油 ごま にんじん たまねぎ ぶなしめじ メンマ もやし ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>しょうゆフレンチ ユーリンチー^② わかめ ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>662kcal 3.1g 775kcal 3.5g</p> <p>牛乳 とりにく ロースハム ぶたにく かまぼこ 米 かたくりこ あげ油 さとう ごま油 油 はるまき ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう えのきだけ きぬさや</p>
栄養価と表示の見方	お知らせ	<p>【2月の給食のめあて】 マナーに気をつけて 楽しい給食にしよう</p> <p>「食事のマナー」はかた苦しいものではなく、みんなでよい雰囲気で 食べるため、一人一人に気をつけてほしいことです。</p> <p>● 食事のあいさつ</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> <p>「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気 持ちをあらわしています。</p>		
<p>月平均 エネルギー／塩分 小学生 635kcal／2.5g 中学生 775kcal／2.9g</p> <p>基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満</p> <p>上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品（血や肉になる食べ物） 黄の食品（体を動かすものになる食べ物） 緑の食品（体の調子を整える食べ物）</p>	<ul style="list-style-type: none"> お米は湯沢町産です。 食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一こんだてを実施します。(今月は実施しません) 給食予定は、学校からのおたよりでも御確認ください。 献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。 	<p>「食事のマナー」はかた苦しいものではなく、みんなでよい雰囲気で 食べるため、一人一人に気をつけてほしいことです。</p> <p>● 食事のあいさつ</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> <p>「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気 持ちをあらわしています。</p>		