

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 姿勢に気を付けて食べよう!  ごまおかかあえ あげだしとうふの そぼろあん ごはん トマト にくじゃが 641kcal 1.9g 769kcal 2.2g 牛乳 あげだしとうふ とりにく かつおぶし ぶたにく 米 さとう かたくりこ ごま 油 つきこんにやく じゃがいも ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ トマト きぬさや	3 0部分献立0  のり あげだし サラダ てまきたまご ちらしすし いわしの つみれ汁 600kcal 2.8g 725kcal 3.5g 牛乳 油あげ とりにく てまきたまご だいたす 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 にんじん しだいけ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ	4 はしの持ち方、大丈夫?  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 633kcal 2.3g 783kcal 2.9g 牛乳 さわら チーズ だいたす なっとう とりにく 油あげ みそ 米 さとう ごま じゃがいも つきこんにやく 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	5 冬の旬の根菜を味わいましょう!  しらたきの つるつるサラダ こんにさの こじる とりたまそぼろ丼 649kcal 1.9g 781kcal 2.4g 牛乳 とりにく だいたすミート いりたまご ツナ とうふ みそ だいたす 米 おおむぎ さとう 油 いとこんにやく 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	6 6年生考案献立①  コールスロー サラダ たンドリー チキン コッペパン コーンスープ 658kcal 2.4g 807kcal 3.1g 牛乳 とりにく プレーンヨーグルト ローズハム 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
9 しっかり食べてかせ予防!  おあげともやしの ごますあえ ★ぶたにくの しょうがやき ごはん さつま汁 607kcal 2.1g 743kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく 油あげ さつまあげ みそ 米 いとこんにやく 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	10 よくかんで食べよう!  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 615kcal 2.4g 742kcal 2.8g 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	12 冬の旬の果物です ●8年生なし、6年生試食会  ぼんかん じゃこチーズ サラダ ソフト めん ★ミートソース 705kcal 3.0g 850kcal 3.5g 牛乳 とりにく だいたす 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 ぼんかん		13 手作り10のバレンタインデザートです! ●8年生なし  豆乳チョコモッチー (チョコおしパン) やさいの マリネ ★チキンカレー ライス 692kcal 2.8g 851kcal 3.6g 牛乳 とりにく とうにゅう たまご 米 おおむぎ 油 じゃがいも 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 パプリカ
16 いわしで記憶力アップ! ●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 614kcal 2.2g 733kcal 2.7g 牛乳 いわしのうめに きさみのり とりにく あつあげ 米 ノンエッグマヨネーズ 油 つきこんにやく じゃがいも さとう かたくりこ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ きぬさや	17 6年生お祝いリクエスト給食  チョコレート かいそう サラダ とりにくの からあげ ごはん ABCスープ 696kcal 2.1g 816kcal 2.6g 牛乳 とりにく わかめ だいたす 米 さとう ごま油 かたくりこ あげ油 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ トマト	18 食事のあいさつはしっかり言えましたか?  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 610kcal 2.1g 736kcal 2.6g 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 チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし えのきだけ たら	19 調理員さん手作りたまごやきです!  れんこんの ごまマヨあえ すきやきふう たまごやき ごはん とりじる 642kcal 2.0g 773kcal 2.4g 牛乳 とりにく とうふ たまご 米 いとこんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ ごま つきこんにやく 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	20 9年生お祝いリクエスト給食①  フリン シャキシャキ サラダ きなこ あげぱん こめこシチュ 631kcal 2.0g 795kcal 2.4g 牛乳 きなこ とりにく とうにゅう こめごはん さとう じゃがいも 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
23 天皇誕生日  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 614kcal 2.2g 733kcal 2.7g 牛乳 いわしのうめに きさみのり とりにく あつあげ 米 ノンエッグマヨネーズ 油 つきこんにやく じゃがいも さとう かたくりこ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ きぬさや	24 たけのこでかみごたえUP!  チーズ マカロニ サラダ ★ハハシライス ごはん なめこの みそしる 667kcal 2.3g 798kcal 2.8g 牛乳 とりにく チーズ 油あげ わかめ 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	25 ちわんを持って食べよう  のりすあえ ★さけの マヨコーンやき ごはん なめこの みそしる 632kcal 2.2g 750kcal 3.0g 牛乳 さけ みそ ツナ きさのり とうふ 油あげ わかめ 米 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ とうもろこし こまつな もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	26 調理員さん手作り春巻きです!  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 660kcal 2.5g 810kcal 3.2g 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 キャベツ きゅうり	27 9年生お祝いリクエスト給食②  しょうゆフレンチ ユーリンチー わかめ ごはん さわにわん 662kcal 3.1g 775kcal 3.5g 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
栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー/塩分 小学生 635kcal/2.5g 中学生 775kcal/2.9g 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 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(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	お知らせ ・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。	【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 「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 食べるために、一人一人に気を付けてほしいことです。 「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。 いすに深く腰かけ、背 筋を伸ばして足を床につ けて食べます。		