

令和8年



きゅうしょくだより

給食
目標

自分の健康に関心を持つ
(食べた物のゆくえを知る)



| 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 午後のおやつ |
|-----|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------|--|----------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉・骨をつくるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 2月 | チキンピーンズ ツナと切干大根の煮物 | じゃがいも 油 さとう | 鶏肉 大豆 ツナ | たまねぎ にんじん トマトピューレ 切干大根 きゅうり | 蒸しパン |
| 3月 | いわしのかば焼き風 きんぴられんこん みそ汁 | 油 さとう 片栗粉 ごま ごま油 | いわし 豚肉 厚揚げ みそ | にんじん さやいんげん れんこん たまねぎ はくさい 青ねぎ わかめ | きなこおにぎり |
| 4月 | 高野豆腐と野菜の煮物 チャプチュ | さとう 油 ごま油 はるさめ | 高野豆腐 鶏肉 豚肉 | たまねぎ しめじ にんじん グリビース 干し椎茸 青ねぎ たけのこ | お好み焼き |
| 5月 | 鶏肉のごまからめ ほうれん草の白和え コンソメスープ | さとう ごま | 鶏肉 豆腐 かまぼこ ベーコン | ほうれん草 にんじん しめじ 糸こんにゃく たまねぎ だいこん パセリ | にんじんケーキ |
| 6月 | 焼き魚 リヨネーズポテト 豚汁 | 油 じゃがいも | さけ ベーコン 豚肉 油揚げ | たまねぎ パセリ にんじん だいこん ごぼう 糸こんにゃく 青ねぎ | シュガートースト |
| 7月 | パン チーズ 牛乳 | 食パン | プロセスチーズ 牛乳 | | バナナ |
| 9月 | 豆腐と豚肉の旨煮 切干大根のツナサラダ | 油 片栗粉 マヨネーズ ごま | 豚肉 豆腐 ツナ かつお節 | たまねぎ にんじん えのき スイートコーン こまつな 切干大根 きゅうり | フライドポテト |
| 10月 | クリームデニッシュ ゆで卵 チーズ 豚肉と野菜のスープ | パン じゃがいも | たまご プロセスチーズ 豚肉 | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ | せんべい |
| 12月 | ハヤシシチュー マカロニサラダ | 油 じゃがいも ハヤシルウ マカロニ | 牛肉 ツナ 大豆 | たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー | ツナトースト |
| 13月 | 鶏じゃが ハムとキャベツのカレー炒め | 油 じゃがいも さとう | 鶏肉 ハム | にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリーンピース キャベツ スイートコーン | おにぎり |
| 14月 | パン ウインナー 牛乳 | 食パン | 魚肉ソーセージ 牛乳 | | バナナ |
| 16月 | チキンピーンズ ツナと切干大根の煮物 | じゃがいも 油 さとう | 鶏肉 大豆 ツナ | たまねぎ にんじん トマトピューレ 切干大根 きゅうり | ラスク |
| 17月 | 白身魚のごまからめ ひじきの煮物 鶏肉の豆乳スープ | さとう ごま | かれい さつま揚げ 鶏肉 豆乳 | ひじき にんじん 糸こんにゃく さやいんげん たまねぎ かぶ はくさい パセリ | くだもの |

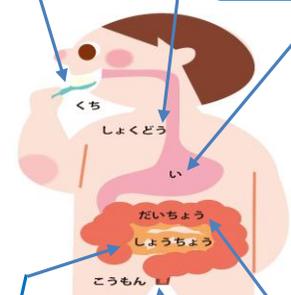
| 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 午後のおやつ |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|----------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉・骨をつくるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 18月 | 高野豆腐と野菜の煮物 チャプチュ | さとう 油 ごま油 ごま はるさめ | 高野豆腐 鶏肉 豚肉 | たまねぎ しめじ にんじん グリビース 干し椎茸 青ねぎ たけのこ | クッキー |
| 19月 | 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え もずくの中華スープ | さとう 油 片栗粉 | 鶏肉 豆腐 | ブロッコリー にんじん 青ねぎ たまねぎ えのき 塩昆布 もずく | コーントースト |
| 20月 | 魚の照り焼き 卵の花の炒り煮 厚揚げのみそ汁 | さとう 油 じゃがいも | ぶり 鶏肉 かまぼこ おから 厚揚げ | たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ グリーンピース 干しいたけ | いなりずし |
| 21月 | パン ゆで卵 牛乳 | 食パン | たまご 牛乳 | | バナナ |
| 24月 | 鶏じゃが ハムとキャベツのカレー炒め | 油 じゃがいも さとう | 鶏肉 ハム | にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリーンピース キャベツ スイートコーン | おこし風 シリアルバー |
| 25月 | ピピンバ 豚肉とわかめの中華スープ | 油 ごま さとう | 牛肉 豚肉 豆腐 | にんじん たまねぎ もやし わかめ ほうれん草 青ねぎ にら | せんべい |
| 26月 | キーマカレー スパゲティサラダ | 油 スパゲティ マヨネーズ カレールウ | 牛ひき肉 豚ひき肉 ハム | にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり | フルーツポンチ |
| 27月 | 魚の西京焼き ほうれん草サラダ 野菜のみそ汁 | さとう マヨネーズ じゃがいも | さわら ツナ みそ 豆腐 | ほうれん草 スイートコーン たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ | ごへいもち |
| 28月 | パン チーズ 牛乳 | 食パン | プロセスチーズ 牛乳 | | バナナ |

食べた物はどこへいくのかな？

食べ物がお腹の細くて長い管

歯でよく噛んで、
食べ物を細かくする

胃液が出て、
食べ物はドロドロになる



栄養と食べ物の
かずに分けられ、
栄養が血管に入る

水分がとられて、
うんちになる

うんちが出てくる
穴です



鬼は外～ 福は内～

2月3日は節分です。
節分は立春の前日で、1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。
大きな声で元氣よく「鬼は外!福は内!」と豆まきをして鬼を追い払いましょう。
2月3日(火)は、節分献立です。

★味噌は万能調味料★

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。
秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したもののなのです。



旬の食材

さわら わかさぎ いわし
ひじき 小松菜 ほうれん草
白菜 大根 白ねぎ
いか いやかん 菜の花

