

給食だより

2月号

令和7年1月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

★2月6日(木)献立の「うるい」は、魚沼市より提供していただいたものを使います！

	月		火		水		木		金	
	3	592 kcal 26.1 g	4	627 kcal 2.6 g	5	688 kcal 2.2 g	6	652 kcal 2.3 g	7	659 kcal 2.3 g
献立	せつぶん こんだて こくとうふくまめ だいずもやしのナムル いわしのうめに ごはん ごじる		くきわかめのサラダ ダブルポテトのハート♡コロッケ ごはん はくさいとんじる		カレーポテトビーンズ はなやさいのシチュー チョコチップパン		うるいのハムマヨサラダ さばのみそに ごはん とうふのみそしる		テコポン1/4コ ツナコーンサラダ ハヤシライス(むぎごはん)	
赤	いわし なまあげ みそ だいずペースト だいず きゅうにゅう		くきわかめ ツナ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう		だいず とりにく とうにゅう きゅうにゅう		さば みそ ハム とうふ わかめ きゅうにゅう		ツナ ぶたにく だいずペースト きゅうにゅう	
黄	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		こめ じゃがいも さつまいも ごむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま		コッパン チョコ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ホワイトルウ こめこ		こめ さとう マヨネーズ		こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	
緑	だいずもやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ ねぎ		もやし きゅうり コーン にんじん ごぼう はくさい つきこん ねぎ		たまねぎ にんじん プロッコリー カリフラワー コーン		しょうが うるい もやし ほうれんそう にんじん はくさい しめじ ねぎ		キャベツ にんじん こまつな きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム トマトかん にんにく しょうが テコポン	
	10	600 kcal 2.3 g	11		12	655 kcal 2.3 g	13	691 kcal 2.4 g	14	629 kcal 2.3 g
献立	わふうマカロニサラダ とりごぼう おこわ おでん		建国記念の日 		なめたけ あえ こうや とうふの あげに ごはん たまねぎと あぶらあげのみそしる		バレンタイン こんだて チョコクレープ れんこん ソテー きゅうぶた ハンバーグ ごはん マロニーのスープ		だいこん きんぴら あかうおの しろうゆ やき ごはん ヤー جان とうふ	
赤	とりにく かつおぶし なまあげ こんぶ ちくわ さつまあげ きゅうにゅう		とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう		とりにく とうふ とうふ あぶらあげ きゅうにゅう		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン きゅうにゅう		あかうお さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ きゅうにゅう	
黄	こめ もちこめ ごまあぶら さとう マカロニ マヨネーズ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま		こめ あぶら マロニー チョコクレープ		こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	
緑	にんじん ごぼう ほししいたけ キヌサヤ ほうれんそう キャベツ コーン だいこん こんにゃく		しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめたけ たまねぎ もやし しめじ キヌサヤ		しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめたけ たまねぎ もやし しめじ キヌサヤ		にんじん れんこん キャベツ いんげん たまねぎ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ		だいこん にんじん ごぼう しらたき たまねぎ ほししいたけ いんげん ねぎ しょうが にんにく	
	17	629 kcal 1.9 g	18	708 kcal 1.8 g	19	648 kcal 3.2 g	20	607 kcal 2.2 g	21	673 kcal 1.9 g
献立	やいろなの いそマヨ あえ がんものにつけ ごはん だいずの えいようまんてん みそしる		だいずと ひじきの ごまサラダ タラの さいきょうづけ やき ごはん さわにわん		グリーン サラダ フィッシュカツ フィッシュバーガーをつくってたべよう! ソース ミネストローネ こめこまるパン(よこわれ)		たけのこの きんぴら きりざい ごはん ごま とうにゅう じる		いそか あえ とりにくの レモンあえ ごはん きのこの みそしる	
赤	がんもどき のり かつおぶし なまあげ うちまめ みそ だいずペースト きゅうにゅう		たら ひじき だいず ハム ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう		しろみざかな ベーコン とりにく きゅうにゅう		なつとう ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ とうにゅう きゅうにゅう		とりにく かまぼこ のり あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	
黄	こめ さとう マヨネーズ さつまいも		こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ		こめパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		こめ ごま ごまあぶら さとう さつまいも		こめ かたくりこ あぶら さとう	
緑	キャベツ もやし やいろな はくさい にんじん ねぎ		キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ		プロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ グリンピース にんにく トマトかん		のざわな たくあん だいこん にんじん たけのこ つきこん いんげん ごぼう はくさい しめじ ねぎ		しょうが レモンじる キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ	
	24		25	691 kcal 2.1 g	26	634 kcal 2.0 g	27	643 kcal 1.9 g	28	628 kcal 2.8 g
献立	振りかえきゅうり 振替休日 2月23日 天皇誕生日 		てづくりアップルモッチー きりぼし だいこんの ツナサラダ カレーじる ゆでうどん		じゃこ サラダ あつあげの ホイコーロー ごはん こんさいの そぼろに		あおのり ポテト ソテー さけの ごまみそ やき ごはん ゆばいり すましじる		ピーチゼリー かいせんワントンの スープ ビビンバ (ごはん・そぼろ・ナムル)	
赤			ツナ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう きゅうにゅう		あつあげ ぶたにく じゃこ ぶたにく とりにく きゅうにゅう		さけ みそ ベーコン あおのり ゆば とうふ わかめ きゅうにゅう		ぶたにく だいずミート みそ さかなすりみ とうにゅう きゅうにゅう	
黄			ゆでうどん さとう ごまあぶら カレールウ かたくりこ こめこ		こめ あぶら さとう みそ ごま ごまあぶら さといも かたくりこ		こめ さとう ごま じゃがいも あぶら		こめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	
緑			きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり はくさい たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ にんにく りんご		たけのこ ビーマン にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん たまねぎ れんこん つきこん グリンピース しょうが		たまねぎ にんじん もやし えのきたけ		ぜんまい にんにく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ いちご	
献立	こんげつ きゅうしよくもくひよ 今月の給食目標 だいず 大豆のパワーと えいよう 栄養を知らう!		エネルギー Kcal 塩分 g おもに 副菜 おもに 主菜 おもに 主食 おもに 汁物		命にかかわることもある食物アレルギー 毎年2月17~23日は「アレルギー週間」です。アレルギー疾患に対しての的確な情報を国民に提供するための活動を推進する週間として、1995年に日本アレルギー協会が決めました。日本では、花粉症やアトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、食物アレルギーなどのアレルギー疾患に悩まされている患者さんの数は、2人に1人以上いると言われています。		食物アレルギーとは? 食物アレルギーは、本来は害のない食品に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出る、息が苦しくなる、体調をくずすなどの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることはありません。症状が重い時は命にかかわることもあります。			
赤			おもに体をつくる食べ物							
黄			おもに熱や力になる食べ物							
緑			おもに体の調子を整える食べ物							

※都合により献立は変更になる場合があります。