# 小学校2月こんだて表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

令和７年度

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2日 エネルギー 635Kcal たん白質 23.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.4g | 3日 エネルギー 714Kcal たん白質 21.1g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.4g | 4日 エネルギー 735Kcal たん白質 33.2g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.3g | 5日 エネルギー 668Kcal たん白質 26.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.3g | 6日 エネルギー 685Kcal たん白質 26.8g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.1g |
| こんだて名 | ごはん<br>マーボーとうふ<br>ツナときりぼしだいこんのマヨサラダ<br>はくさいスープ | チキンカレー<br>キャベツのごまこんぶ<br>りんご<br>せつぶんまめ | あんかけやきそば<br>ぼうぎょうざ<br>しらたまいりフルーツあえ | ごはん<br>とうふのそぼろあんつつみ<br>カクテキ<br>ふのりのみそしる<br>なっとう | ごはん<br>チキンみそカツ<br>ひじきとだいずのにもの<br>せんべいじる |
| きいろ | ごはん さとう かたくりこ エッグケア | ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま | むしラーメン かたくりこ こめあぶら しらたまもち | ごはん じゃがいも | ごはん こめあぶら しらたき さとう かやきせんべい |
| あか | ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ ツナ ベーコン 牛乳 | とりにく チーズ しおこんぶ こくとうだいず 牛乳 | ぶたにく むきえび かのこいか うずらたまご ぼうぎょうざ 牛乳 | とうふのそぼろあんつつみ ふのり とうふ みそ なっとう 牛乳 | チキンみそカツ だいず ひじき さつまあげ ぶたにく 牛乳 |
| みどり | ながねぎ にんにく ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり にんじん はくさい | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ りんご | にんじん はくさい にら たけのこ きくらげ みかん バナナ おうとう | だいこん きゅうり ながねぎ | ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ ぶなしめじ |
| | 9日 エネルギー 712Kcal たん白質 30.0g 脂質 20.3g 食塩相当量 3.0g | 10日 エネルギー 645Kcal たん白質 17.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 1.6g | 11日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 12日 エネルギー 669Kcal たん白質 30.2g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.3g | 13日 エネルギー 661Kcal たん白質 21.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.4g |
| こんだて名 | ごはん<br>とりにくのごまてりやき<br>じゃがいもとぶたにくのガーリックいため<br>きゃべつのみそしる | ごはん<br>こめこいりはるまき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>ちゅうかスープ | | ごはん<br>さばのみそに<br>ひじきのピリッとサラダ<br>ぶたじる | ごはん<br>てりやきハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>やさいスープ |
| きいろ | ごはん じゃがいも さとう | ごはん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら | | ごはん さとう こめあぶら ラーゆ つきこんにゃく じゃがいも | ごはん じゃがいも |
| あか | わかどりのごまてりやき ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳 | こめこいりはるまき とうふ 牛乳 | | さばのみそに ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ 牛乳 | てりやきハンバーグ ベーコン 牛乳 |
| みどり | パセリ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ | ほうれんそうのごまあえ もやし にんじん はくさい にら えのきたけ きくらげ | | きゅうり にんじん キャベツ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ | にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ パセリ |
| | 16日 エネルギー 635Kcal たん白質 25.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.1g | 17日 エネルギー 692Kcal たん白質 27.6g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.6g | 18日 エネルギー 721Kcal たん白質 24.2g 脂質 20.5g 食塩相当量 4.8g | 19日 エネルギー 636Kcal たん白質 26.2g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.4g | 20日 エネルギー 693Kcal たん白質 22.8g 脂質 23.7g 食塩相当量 1.8g |
| こんだて名 | ごはん<br>ぶたにくとごぼうのごまみそに<br>だいこんサラダ<br>えびボールスープ | ごはん<br>カレーコロッケ<br>ぴりからいためなっとう<br>はくさいのみそしる | スパゲティナポリタン<br>あおのりポテト<br>サラダ | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>キャベツとベーコンのソテー<br>なめこのみそしる | ごはん<br>とりにくのクリームに<br>もやしのサラダ<br>ワンタンスープ |
| きいろ | ごはん つきこんにゃく さとう こめあぶら ごま | ごはん こめあぶら さとう カレーコロッケ | スパゲティ バター さとう オリーブオイル こむぎ フライドポテト こめあぶら | ごはん こめあぶら さとう | ごはん マカロニ バター こむぎ さとう ワンタン ごまあぶら |
| あか | ぶたにく みそ いとかまぼこ えびボール とうふ 牛乳 | とりにく なっとう あぶらあげ みそ 牛乳 | ベーコン チーズ あおのり 牛乳 | ぶり ベーコン あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 | とりにく 牛乳 なまクリーム |
| みどり | ごぼう ピーマン にんじん だいこん きゅうり ほうれんそう はくさい | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい | たまねぎ ピーマン レタス あまなつみかん ミニトマト パセリ | キャベツ たまねぎ ピーマン ながねぎ なめこ | たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり チンゲンさい ながねぎ |
| | 23日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 24日 エネルギー 643Kcal たん白質 22.1g 脂質 19.8g 食塩相当量 1.7g | 25日 エネルギー 661Kcal たん白質 31.0g 脂質 30.7g 食塩相当量 4.5g | 26日 エネルギー 676Kcal たん白質 20.9g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.2g | 27日 エネルギー 775Kcal たん白質 27.8g 脂質 24.0g 食塩相当量 1.8g |
| こんだて名 | | ごはん<br>ほっけさいきょうフライ<br>きりぼしだいこんのにもの<br>たまねぎとしめじのみそしる | ロールパン<br>イタリアンチキン<br>ツナサラダ<br>ポトフ | ごはん<br>キャベツメンチカツ<br>きゅうりのかふうづけ<br>いももちじる | キーマカレー<br>オムレツ<br>カルピスフルーツポンチ |
| きいろ | | ごはん こめあぶら さとう | バターロール エッグケア さとう じゃがいも こめあぶら | ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま おじゃがもちボール | ごはん こめあぶら いちごゼリー |
| あか | | まホッケさいきょうフライ あぶらあげ みそ 牛乳 | チキンロイヤル ツナ チーズ ウインナー 牛乳 | キャベツメンチ ぶたにく あぶらあげ 牛乳 | ぶたにく だいず チーズ オムレツ カルピス 牛乳 |
| みどり | | きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ | きゅうり たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ | にんじん きゅうり ごぼう ぶなしめじ ながねぎ | にんじん たまねぎ ピーマン にんにく みかん おうとう パイン |

| こんだて名 | |
|---|---|
| | こんげつのめあて |
| | 食生活について見直そう！ |
| きいろ | |
| あか | マナーを守ろう！ |
| みどり | |

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

2月3日（火）
せつぶんまめ
＊こくとうだいずがでます。
よくかんでたべましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、１年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、１年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

2026年の恵方は「南南東」

### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、５歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## 花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉に負けない！

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。

# 中学校2月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL　57-2630　FAX　57-2322

令和７年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2日 エネルギー 801Kcal たん白質 29.0g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.1g | 3日 エネルギー 890Kcal たん白質 25.5g 脂質 23.2g 食塩相当量 3.1g | 4日 エネルギー 884Kcal たん白質 40.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.7g | 5日 エネルギー 800Kcal たん白質 29.9g 脂質 20.0g 食塩相当量 4.0g | 6日 エネルギー 831Kcal たん白質 31.0g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.4g |
| 献立名 | ご飯<br>マーボー豆腐<br>ツナと切干大根のマヨサラダ<br>はくさいスープ | チキンカレー<br>キャベツのごま昆布<br>りんご<br>節分豆 | あんかけ焼きそば<br>棒ぎょうざ<br>白玉入りフルーツあえ | ご飯<br>豆腐のそぼろあん包み<br>カクテキ<br>ふのりのみそ汁<br>なっとう | ご飯<br>チキンみそカツ<br>ひじきと大豆の煮もの<br>せんべい汁 |
| 黄 | ご飯　砂糖　片栗粉　エッグケア | ご飯　じゃがいも　こめ油　砂糖　ごま | 蒸しラーメン　片栗粉　こめ油　白玉もち | ご飯　じゃがいも | ご飯　こめ油　しらたき　砂糖　かやき煎餅 |
| 赤 | 豚肉　豆腐　テンメンジャン　みそ　ツナ　ベーコン　牛乳 | 鶏肉　チーズ　塩昆布　黒糖大豆　牛乳 | 豚肉　むきえび　かのこいか　うずら卵　棒ぎょうざ　牛乳 | 豆腐のそぼろあん包み　ふのり　豆腐　みそ　納豆　牛乳 | チキンみそカツ　大豆　ひじき　さつま揚げ　豚肉　牛乳 |
| 緑 | 長ねぎ　にんにく　干し椎茸　切干大根　きゅうり　人参　白菜 | 玉ねぎ　人参　にんにく　キャベツ　りんご | 人参　白菜　にら　たけのこ　きくらげ　みかん　バナナ　黄桃 | 大根　きゅうり　長ねぎ | ごぼう　人参　大根　干し椎茸　長ねぎ　ぶなしめじ |
| | 9日 エネルギー 879Kcal たん白質 35.5g 脂質 23.0g 食塩相当量 3.5g | 10日 エネルギー 826Kcal たん白質 21.5g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.2g | 11日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 12日 エネルギー 823Kcal たん白質 35.0g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.7g | 13日 エネルギー 810Kcal たん白質 24.1g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.0g |
| 献立名 | ご飯<br>鶏肉のごまてり焼き<br>じゃがいもと豚肉のガーリック炒め<br>きゃべつのみそ汁 | ご飯<br>米粉入り春巻<br>ほうれんそうのごま和え<br>中華スープ | | ご飯<br>さばの味噌煮<br>ひじきのピリッとサラダ<br>ぶた汁 | ご飯<br>てりやきハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>野菜スープ |
| 黄 | ご飯　じゃがいも　砂糖 | ご飯　こめ油　ごま　砂糖　ごま油 | | ご飯　砂糖　こめ油　ラー油　つきこんにゃく　じゃがいも | ご飯　じゃがいも |
| 赤 | 若鶏のごま照焼き　豚肉　あぶら揚げ　みそ　牛乳 | 米粉入り春巻　とうふ　牛乳 | | さばのみそに　ひじき　ツナ　豚肉　とうふ　みそ　牛乳 | てりやきハンバーグ　ベーコン　牛乳 |
| 緑 | パセリ　にんにく　キャベツ　人参　玉ねぎ | ほうれんそうのごまあえ　もやし　人参　白菜　にら　えのきたけ　きくらげ | | きゅうり　人参　キャベツ　ごぼう　ぶなしめじ　長ねぎ | 人参　かぼちゃ　ブロッコリー　キャベツ　玉ねぎ　パセリ |
| | 16日 エネルギー 810Kcal たん白質 31.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.9g | 17日 エネルギー 848Kcal たん白質 33.1g 脂質 23.0g 食塩相当量 3.3g | 18日 エネルギー 895Kcal たん白質 29.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 6.2g | 19日 エネルギー 835Kcal たん白質 34.6g 脂質 27.1g 食塩相当量 3.1g | 20日 エネルギー 880Kcal たん白質 28.0g 脂質 28.7g 食塩相当量 2.3g |
| 献立名 | ご飯<br>豚肉とごぼうのごま味噌煮<br>大根サラダ<br>えびボールスープ | ご飯<br>カレーコロッケ<br>ぴりから炒め納豆<br>白菜のみそ汁 | スパゲティナポリタン<br>青のりポテト<br>サラダ | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>キャベツとベーコンのソテー<br>なめこのみそ汁 | ご飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>もやしのサラダ<br>ワンタンスープ |
| 黄 | ご飯　つきこんにゃく　砂糖　こめ油　ごま | ご飯　こめ油　砂糖　カレーコロッケ | スパゲティ　バター　砂糖　オリーブオイル　薄力粉　フライドポテト　こめ油 | ご飯　こめ油　砂糖 | ご飯　マカロニ　バター　薄力粉　砂糖　ワンタン　ごま油 |
| 赤 | 豚肉　みそ　糸かまぼこ　えびボール　とうふ　牛乳 | 鶏肉　納豆　あぶら揚げ　みそ　牛乳 | ベーコン　チーズ　青のり　牛乳 | ぶり　ベーコン　あぶら揚げ　とうふ　みそ　牛乳 | とりにく　牛乳　生クリーム |
| 緑 | ごぼう　ピーマン　人参　大根　きゅうり　ほうれんそう　白菜 | 玉ねぎ　人参　ねぎ　白菜 | 玉ねぎ　ピーマン　レタス　甘夏みかん　ミニトマト　パセリ | キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　長ねぎ　なめこ | 玉ねぎ　人参　パセリ　もやし　きゅうり　チンゲン菜　長ねぎ |
| | 23日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g | 24日 エネルギー 802Kcal たん白質 26.7g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.3g | 25日 エネルギー 902Kcal たん白質 40.1g 脂質 39.5g 食塩相当量 6.1g | 26日 エネルギー 813Kcal たん白質 24.2g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.6g | 27日 エネルギー 965Kcal たん白質 33.5g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.4g |
| 献立名 | | ご飯<br>ほっけ西京フライ<br>切干大根の煮物<br>玉ねぎとしめじのみそ汁 | ロールパン<br>イタリアンチキン<br>ツナサラダ<br>ポトフ | ご飯<br>キャベツメンチカツ<br>きゅうりの華風漬<br>いももち汁 | キーマカレー<br>オムレツ<br>カルピスフルーツポンチ |
| 黄 | | ご飯　こめ油　砂糖 | バターロール　エッグケア　砂糖　じゃがいも　こめ油 | ご飯　こめ油　砂糖　ごま油　ごま　おじゃがもちボール | ご飯　こめ油　いちごゼリー |
| 赤 | | 真ホッケ西京フライ　あぶら揚げ　みそ　牛乳 | チキンロイヤル　ツナ　チーズ　ウインナー　牛乳 | キャベツメンチ　豚肉　あぶら揚げ　牛乳 | 豚肉　大豆　チーズ　オムレツ　カルピス　牛乳 |
| 緑 | | 切干大根　人参　玉ねぎ　ぶなしめじ | きゅうり　玉ねぎ　人参　パセリ　セロリ　キャベツ | 人参　きゅうり　ごぼう　ぶなしめじ　長ねぎ | 人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく　みかん　黄桃　パイン |

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

2月3日（火）
節分豆
＊黒糖大豆がでます。
よくかんで食べましょう。

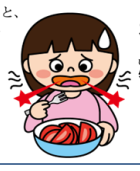
## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、１年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋１個食べて、１年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！

### 恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、５歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。