



令和8年2月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
2	月	麦ごはん いわしのフライ キャベツのごまみそあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	いわし 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ しめじ たまねぎ こまつな	577kcal 19.8g 322mg
3	火	すし飯 1食手巻き焼のり 手巻き寿司の具(納豆、たくあん) ツナマヨネーズ 卵とえのきのすまし汁 牛乳 【節分メニュー】	のり 納豆 まぐろ たまご 牛乳	こめ 強化米 さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	たくあん漬 キャベツ えのきたけ こまつな にんじん	643kcal 25.1g 290mg
4	水	麦ごはん ★肉じゃがコロッケ カラフル野菜サラダ ビーフシチュー ★ジョアブルーベリー(乳対応なし)	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ジョア(ブルーベリー味)	こめ 強化米 おおむぎ 肉じゃがコロッケ 油 和風ごましょうゆドレッシング じゃがいも ビーフシチュールウ	もやし 黄パプリカ こまつな たまねぎ にんじん グリーンピース	668kcal 18.1g 268mg
5	木	ごはん お好み焼き カニかまサラダ さといものみそ汁 牛乳	ちくわ たまご 豚肉 かにかまフレーク わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 こむぎ粉 やまいも ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	キャベツ だいこん たまねぎ	607kcal 22.3g 288mg
6	金	中華麺(小麦対応なし) みそラーメンスープ 揚げぎょうざ(幼 〜小3:2個、小4〜中:3個) のりのりサラダ 牛乳 【海苔の日メニュー】	鶏ひき肉 焼きぎょうざ のり 牛乳	中華めん ごま油 かたくりこ 油 さとう	にんにく しょうが スイートコーン たまねぎ もやし ねぎ にんじん 生きくらげ	603kcal 24.8g 274mg
9	月	麦ごはん 中華丼の具 多菜包子(幼〜小2:1個、小3〜中:2個) 春雨サラダ 牛乳	豚ひき肉 たまご 多菜包子(チキンオム) 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ ごま油 はるさめ パンパシードレッシング	にんじん たまねぎ はくさい 生きくらげ ねぎ 赤パプリカ キャベツ	673kcal 22.7g 286mg
10	火	コッペパン(乳、小麦対応なし) ブルーベリー&マカリン 白身魚ムニエル ジャーマンポテト かぶのスープ 牛乳	あかうお ベーコン 牛乳	コッペパン ブルーベリー&マカリン こむぎ粉 マカリン じゃがいも 油	たまねぎ パセリ かぶ にんじん こまつな	558kcal 23.5g 290mg
12	木	ごはん かしわのじゅんじゅん ししゃものレモンたれかけ(幼:1尾、小:2 尾、中:3尾) 大根と人参のごまあえ 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼) 【ごっこメニューの日(カルシウムが多いです)】	鶏肉 豆腐 ししゃも 牛乳(小・中)	こめ 強化米 油 さとう ごま 乳酸菌飲料(幼)	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ 白ねぎ レモン だいこん	617kcal 27.4g 460mg
13	金	わかめご飯 プレーンオムレツ ★ミネストローネ チョコ蒸しパン 牛乳	わかめ オムレツ たまご 牛乳 ウインナー	こめ 強化米 おおむぎ ホットケーキミックス ココア 油 じゃがいも シェルマカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	732kcal 22.2g 376mg
16	月	麦ごはん ハンバーグおろしソースかけ フライドポテト 人参ポタージュスープ 牛乳	ハンバーグ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ じゃがいも 油 パンパシードレッシング	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ パセリ	631kcal 20.6g 374mg
17	火	ごはん ★肉じゃが 豆腐の磯辺揚げ(幼〜小3:2個、小4〜 中:3個) もやしとわかめのごまあえ ★ジョアマスカット(乳対応なし) 【すこやかメニューの日(食物繊維が多いです)】	牛肉 豆腐の磯辺揚げ わかめ ジョア(マスカット味)	こめ 強化米 じゃがいも 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん もやし	606kcal 17.5g 288mg
18	水	こんぶごはん さわらのかば焼き さつま芋の天ぷら(幼〜小:1枚、中:2 枚) 豚汁 牛乳	こんぶ さわら 青のり 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 油 さつまいも てんぷら粉	にんじん はくさい もやし ねぎ	655kcal 27.9g 312mg
19	木	ごはん ★チキンカレー ハムステーキ 赤こんにゃくのサラダ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 柚子かつおドレッシング さとう	たまねぎ にんじん 赤こんにゃく だいこん スイートコーン	621kcal 20.9g 400mg
20	金	麦ごはん 厚揚げのフリット じゃがいも中華サラダ ★わかめスープ 牛乳 チーズ	生揚げ わかめ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんにく もやし こまつな しょうが キャベツ にんじん スイートコーン	639kcal 21.0g 376mg
24	火	★きなこ揚げパン(小麦、乳対応なし) アンサンブルエッグ ★マカロニサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	きな粉 オムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり スイートコーン はくさい たまねぎ にんじん	639kcal 21.8g 323mg
25	水	麦ごはん ★鶏の唐揚げ かみかみあえ みぞれ汁 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼) 【かみかみメニュー】	鶏肉 いか 油揚げ 牛乳(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ごま ごま油 さとう 乳酸菌飲料(幼)	しょうが キャベツ にんじん だいこん はくさい	639kcal 24.4g 306mg
26	木	ごはん おでん キャベツのごまあえ ★フルーツナタデココ 牛乳	ウインナー がんもどき 鶏肉 ちくわ うずら卵(小中) こんぶ 短冊玉子 わかめ 牛乳	こめ 強化米 さといも さとう ごま	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もも ナタデココ パイナップル	668kcal 24.6g 386mg
27	金	麦ごはん 揚げしゅうまい(幼〜小:2 個、中:3個) 焼きそば 小松菜スープ 牛乳 りんごゼリー 一食味付けのり 【6年生リクエスト給食《中華献立》】	ポークしゅうまい 豚肉 牛乳 味付けのり	こめ 強化米 おおむぎ 油 やきそばめん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン 生きくらげ りんごゼリー	632kcal 20.7g 304mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地産物は じゃがいも、かぶ、こまつな、にんじん、白菜、牛乳を使用します】

【今月の町内地産物は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、じゃがいも、かぶ、キャベツ、大根、白ねぎ、生きくらげを使用します】

★2月は、**愛荘西小学校の『リクエスト給食アンケート』**で選ばれたメニューをできる限り取り入れました。

主食：1位きなこあげパン(24日)、2位カレー(19日)

副菜：1位肉じゃが(17日)、2位マカロニサラダ(24日)

デザート：1位アイス、2位フルーツナタデココ(26日)

主菜：1位鶏肉のからあげ(25日)、2位コロッケ(4日)

汁物：1位わかめスープ(20日)、2位ミネストローネ(13日)

飲み物：1位ジョア(4日、17日)





寒い冬、体の調子を整えよう!!



寒い日が続いていますが、今年は2月4日が立春です。立春は、「春が立つ」と書く通り、春の始まりを表す言葉です。立春を迎えると暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期となります。とはいえ、まだ朝晩の冷え込みは強いです。手洗いうがいの基本的な対策を忘れずに、寒さに負けず過ごしましょう!



食生活を整えよう



幼児、小中学生の体が育っていく時期の食生活はとても大事です。そして、子どもの頃の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくと言われています。今から、食生活を整えていきましょう!

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が目覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。また、午前中のエネルギーも補給でき、夜眠るときに分泌されるホルモンも作られ、夜の眠りもよくなります。良いことづくしの朝ごはん! 朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べてみるなど簡単に準備できることから始めてみましょう!



おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日におやつを食べすぎていませんか? おやつを食べる時のポイントは、「量と時間を決める」です。食べる分だけお皿などに出して、食べる時間もはっきり決めましょう。だから食べると、食べすぎになりやすいです。食べることに集中することで、よりおいしく感じられます。1日の目安は200kcalです。



“あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

さて、その「あること」とは…それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



①上のはしを、えんぴつのように持つ



②下のはしを、親指から通し、薬指の横で支える

2月3日は節分です



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように…☆」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。悪いものの象徴として「鬼」が登場し、豆まきをすることで、悪いものを追い払います。また、願い事を思い浮かべながら恵方巻を食べると願い事が叶うと言われています。

今年の恵方は、「南南東」です!

福は内、鬼は外!



小学校6年生リクエスト給食

2月27日(金)の給食は、愛荘町内4小学校の6年生のみなさんにアンケートを行い『和食』『洋食』『中華』の3つのメニューから選んでもらいました。集計の結果『中華献立』に決定しました。当日の給食をお楽しみに♪

給食の思い出作ってね!

