2月の予定献立表（小学校）

カルちゃん　カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん　カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日（△）

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

たべものの三色分け

献立に使用している食品を記載しています。

中学年（３・４年生）の量です。

分類	食品名	使用量(g)
緑	玉ねぎ	80.0
緑	にんじん	10.0

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。

赤（あか）のたべもの
からだをつくるもとになる

緑（みどり）のたべもの
からだのちょうしをととのえる

黄（き）のたべもの
はたらくちからのもとになる

2月1日（木）

760kcal
268.6g

ぎゅうにゅう
ごはん
てづくりふりかけ
れんこんのチキンなんばんふう
だいこんのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	花かつお	1.5
赤	ちりめんじゃこ	2.0
黄	いりごま	1.0
	こいくちしょうゆ	0.5
黄	上白糖	0.5
	みりん	0.5
	酒	0.2
赤	とり肉	50.0
緑	れんこん	22.0
黄	片栗粉	8.0
黄	米油	8.0
黄	上白糖	1.1
	酢	1.7
	こいくちしょうゆ	1.7
	水	4.0
黄	ノンエッグタルタルソース（個袋）	1個
緑	だいこん（精華町産）	42.0
赤	油揚げ	10.0
緑	にんじん	11.0
緑	しいたけ	8.0
赤	信州みそ	9.0
	削り節	2.0
	水	110.0

精北小学校
6年生が考えた献立
「冬を乗り切る　あったかメニュー」

2月2日（金）

555kcal
25.4g

ぎゅうにゅう
てまきずし（ごはん・マヨサラダ）
さわにわん
ふくまめ
てまきのり

節分献立

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	チキンフレーク	10.0
緑	キャベツ	27.0
緑	たまねぎ	11.0
	こしょう	0.03
	こいくちしょうゆ	0.5
黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0
赤	ぶた肉	20.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	葉ネギ	4.0
	つきこんにゃく	10.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	酒	0.3
	塩	0.2
	こしょう	0.02
	削り節	2.0
	水	100.0
赤	福豆	1袋
赤	てまきのり	1袋

手巻きずし♪
のりでごはんとマヨサラダを巻いて食べましょう。

2月5日（月）

543kcal
21.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
だいずとこんさいのきんぴら
みずなのハリハリじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	大豆（乾）	10.0
緑	ごぼう	22.0
緑	たけのこ（水煮）	15.0
緑	れんこん	16.0
黄	米油	1.0
	こいくちしょうゆ	2.0
	みりん	2.0
黄	いりごま	0.5
	カレー粉	0.1
	一味唐辛子	0.01
赤	ぶた肉	15.0
緑	にんじん	11.0
緑	水菜	16.0
緑	はくさい	26.0
黄	春雨	2.0
	塩	0.3
	うすくちしょうゆ	3.0
	酒	1.0
	削り節	1.0
	こんぶ	0.5
	水	100.0

食育の日　～おはなし給食～
「おおいなる　だいずいちぞく」より
大豆と根菜のきんぴら

2月は大豆がいろいろな形に変身して登場します！
どこにかくれているか探してみてね！

2月6日（火）

636kcal
32.1g

ぎゅうにゅう
たきこみごはん
とうふハンバーグ　ゆずぽんずだれ
かぶのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0
赤	ツナ	15.0
緑	にんじん	6.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	こいくちしょうゆ	3.0
	みりん	2.0
	酒	2.0
赤	とりミンチ	20.0
赤	ぶたミンチ	40.0
赤	豆腐	20.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	葉ネギ	5.0
	塩こうじ	1.0
	塩	0.4
	こしょう	0.02
黄	片栗粉	3.0
	こいくちしょうゆ	5.0
黄	三温糖	1.0
	みりん	3.0
	酢	2.0
緑	ゆず果汁	1.0
	削り節	0.2
	水	3.0
黄	片栗粉	0.5
緑	かぶ	31.0
緑	かぶ(葉)	8.0
緑	はくさい	21.0
赤	油揚げ	6.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	1.0
	水	100.0

東光小学校
6年生が考えた献立
「冬が旬の食材がたっぷり
ぽかぽか献立」

2月7日（水）

713kcal
24.4g

ぎゅうにゅう
むぎごはん
きらきらポークカレー
てつぶんたっぷりサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
黄	大麦	5.0
赤	ぶた肉	30.0
	塩	0.1
	こしょう	0.01
緑	たまねぎ	88.0
緑	にんじん	25.0
黄	じゃがいも	44.0
緑	にんにく	0.3
緑	しょうが	0.6
黄	オリーブオイル	1.0
黄	米粉	5.0
	カレー粉	0.8
	ケチャップ	5.0
	塩	0.5
緑	りんご	3.0
	ココナッツミルク	3.0
	ウスターソース	2.0
	トンカツソース	3.0
	こいくちしょうゆ	2.0
黄	上白糖	0.5
	スープベースチキン	10.0
	赤ワイン	1.0
	チャツネ	2.0
	水	40.0
赤	ロースハム	5.0
赤	ひじき（乾）	3.0
緑	にんじん	8.0
緑	ほうれんそう	11.0
	酢	2.0
	塩	0.2
黄	オリーブオイル	0.3
黄	上白糖	1.0
	こいくちしょうゆ	1.0
	みりん	1.0

2月8日（木）

605kcal
25.3g

ぎゅうにゅう
キンパごはん
キンパ
わかめスープ
かんこくのり

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
黄	ごま油	1.5
黄	いりごま	1.0
赤	牛肉	40.0
緑	にんにく	0.3
黄	米油	0.5
黄	三温糖	0.5
	こいくちしょうゆ	1.0
	みりん	1.0
緑	もやし	30.0
緑	にんじん	11.0
緑	水菜	11.0
黄	三温糖	1.0
	こいくちしょうゆ	3.5
	コチジャン	1.0
黄	いりごま	0.5
黄	ごま油	0.5
	酒	0.5
緑	たくあん漬け	10.0
赤	カットわかめ（乾）	0.3
赤	とり肉	15.0
緑	たまねぎ	21.0
緑	にんじん	8.0
緑	葉ネギ	4.0
緑	えのきたけ	9.0
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	3.0
	スープベースチキン	7.0
	水	100.0
赤	韓国のり	1袋

山田荘小学校
6年生が考えた献立
「自分で作る　韓国風まきまきキンパ」

2月9日（金）

682kcal
27.4g

ぎゅうにゅう
しょくパン
いちごジャム
さばのケチャップソース
やさいたっぷりコンソメスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン(80g)	1枚
黄	いちごジャム	1個
赤	さば(50g)	1切
緑	しょうが	1.0
	こいくちしょうゆ	1.0
	酒	2.0
黄	米粉	3.0
黄	片栗粉	5.0
黄	米油	5.0
	ケチャップ	7.0
	トンカツソース	2.0
	上白糖	2.0
	水	5.0
赤	ぶた肉	15.0
黄	じゃがいも	21.0
緑	はくさい	32.0
緑	にんじん	6.0
緑	たまねぎ	11.0
緑	パセリ	0.5
	スープベースチキン	5.0
	うすくちしょうゆ	2.0
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	水	100.0

2月13日（火）

615kcal
33.7g

ぎゅうにゅう
ごはん
ちゃんちゃんやき
しおぶたじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	さけ（角切り）	55.0
	酒	1.0
緑	キャベツ(精華町産)	21.0
緑	たまねぎ	20.0
緑	にんじん	6.0
黄	米油	0.5
赤	信州みそ	5.0
	こいくちしょうゆ	1.0
	酒	2.0
黄	上白糖	1.5
緑	にんにく	0.2
赤	ぶた肉	20.0
緑	だいこん（精華町産）	32.0
緑	にんじん	11.0
赤	油揚げ	10.0
緑	葉ネギ	4.0
	塩こうじ	6.0
	塩	0.2
	うすくちしょうゆ	1.0
	削り節	3.0
	水	100.0

2月14日（水）

749kcal
30.2g

ぎゅうにゅう
あじつけパン
とりにくのこうそうやき
こめこのマカロニスープ
チョコプリン

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	味付けパン(60g)	1個
赤	とり肉（70g）	1切
	塩	0.3
	こしょう	0.03
緑	にんにく	0.2
緑	バジル（粉）	0.1
緑	パセリ	0.2
黄	オリーブオイル	1.0
	白ワイン	0.5
黄	ハート型米粉マカロニ	4.0
赤	ベーコン	5.0
赤	ショルダーベーコン	5.0
緑	キャベツ（精華町産）	22.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	11.0
緑	トマト缶	10.0
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	ケチャップ	5.0
	うすくちしょうゆ	1.0
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0
黄	チョコプリン	1個

2月15日（木）

652kcal
27.3g

ぎゅうにゅう
ごはん
とりにくのやながわふう
きりぼしだいこんのあまずかけ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	30.0
赤	(除去食)たまご	45.0
緑	ごぼう	26.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	55.0
緑	葉ネギ	4.0
	つきこんにゃく	10.0
黄	上白糖	2.0
	酒	1.0
	みりん	1.0
	こいくちしょうゆ	5.0
	一味唐辛子	0.01
	水	30.0
黄	片栗粉	1.0
赤	油揚げ	8.0
黄	上白糖	0.5
	うすくちしょうゆ	0.8
緑	切り干し大根	5.0
黄	上白糖	1.0
	うすくちしょうゆ	2.0
	酢	1.0

2月16日（金）　648kcal　27.1g

ぎゅうにゅう
ごはん
すぶた
ちゅうかスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	65.0
赤	ぶた肉（角切り）	50.0
	こいロしょうゆ	1.0
	酒	1.0
緑	しょうが	1.0
黄	片栗粉	5.0
黄	米油	6.0
緑	にんじん	16.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	たけのこ（水煮）	10.0
緑	しいたけ	4.0
緑	ピーマン	6.0
黄	三温糖	1.7
	こいロしょうゆ	1.7
	うすロしょうゆ	2.5
	みりん	0.8
	酢	1.7
赤	とり肉	15.0
緑	たまねぎ	16.0
緑	はくさい	11.0
緑	にんじん	6.0
緑	しいたけ	5.0
緑	もやし	10.0
赤	カットわかめ（乾）	0.2
緑	葉ネギ	4.0
	塩	0.3
	うすロしょうゆ	3.0
	スープベースチキン	4.0
	水	100.0

2月19日（月）　565kcal　23.4g

ぎゅうにゅう
こがたパン
やきそば
まめとツナのサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	小型パン（40g）	1個
黄	中華麺	50.0
緑	にんじん	20.0
緑	たまねぎ	30.0
緑	キャベツ	50.0
緑	もやし	20.0
赤	ぶた肉	15.0
	ウスターソース	1.0
	トンカツソース	3.0
	焼きそばソース	3.0
黄	米油	2.0
	塩	0.1
	こしょう	0.03
赤	青のり	0.1
緑	むき枝豆	10.0
赤	大豆（水煮）	7.0
赤	ツナ	7.0
緑	キャベツ	18.0
緑	にんじん	6.0
	酢	1.0
黄	オリーブオイル	0.5
	塩	0.3
	こしょう	0.01
黄	上白糖	0.5
緑	レモン果汁	1.0

毎月19日は食育の日
～おはなし給食～
「おおいなる だいずいちぞく」より
豆とツナのサラダ

2月20日（火）　538kcal　28.1g

ぎゅうにゅう
たきこみごはん
トマトなべ
ほうれんそうのごまあえ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	65.0
赤	とり肉	10.0
赤	油揚げ	7.0
緑	にんじん	6.0
緑	えのきたけ	6.0
	塩	0.1
	うすロしょうゆ	3.0
	こいロしょうゆ	3.0
	酒	2.3
	みりん	2.3
赤	ぶた肉	20.0
緑	たまねぎ	44.0
黄	じゃがいも	33.0
緑	しめじ	11.0
緑	水菜	8.0
緑	にんにく	0.3
	塩	0.5
	こしょう	0.03
緑	トマト缶	15.0
	ケチャップ	5.0
	こいロしょうゆ	1.0
	スープベースチキン	8.0
黄	オリーブオイル	0.5
	水	50.0
赤	チキンフレーク	20.0
緑	ほうれんそう	22.0
緑	もやし	10.0
	こいロしょうゆ	2.0
黄	上白糖	1.0
黄	すりごま	1.0

精華台小学校
6年生が考えた献立
「冬に負けるな!! あたたか献立」

2月21日（水）　692kcal　28.4g

ぎゅうにゅう
こくさんこむぎパン
ウインナー
キャベツのカレーソテー
クリームシチュー

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	国産小麦パン（60g）	1個
赤	ウインナー（ホットドック用）	1本
	ケチャップ（個包装）	1袋
緑	キャベツ	27.0
緑	たまねぎ	11.0
黄	米油	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	カレー粉	0.1
赤	とり肉	20.0
赤	ベーコン	5.0
赤	ショルダーベーコン	5.0
黄	じゃがいも	31.0
緑	にんじん	16.0
緑	たまねぎ	42.0
緑	パセリ	0.5
黄	バター	4.0
黄	小麦粉	4.0
赤	生クリーム	3.0
赤	牛乳	40.0
	白ワイン	0.5
	塩	0.6
	こしょう	0.05
	スープベースチキン	5.0
	水	30.0

自分で作るホットドック♪
パンに切れ目が入っています。ウインナーとソテーをはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。

2月22日（木）　639kcal　31.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
にしんのてりやき
さっぱりあえ
かすじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	にしん（40g）	1切
	こいロしょうゆ	2.0
	みりん	1.4
	酒	1.4
黄	上白糖	0.7
黄	片栗粉	0.4
緑	もやし	25.0
緑	こまつな(精華町産)	18.0
赤	焼き豚	7.0
	うすロしょうゆ	2.0
	酢	1.0
黄	上白糖	1.0
赤	ぶた肉	20.0
緑	だいこん（精華町産）	33.0
緑	にんじん	11.0
	こんにゃく	10.0
赤	油揚げ	8.0
緑	葉ネギ	4.0
	酒かす	7.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

2月26日（月）　761kcal　26.3g

ぎゅうにゅう
しょくパン
ボルシチ
オリビエサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	しょくパン（80g）	1枚
赤	ぶた肉	20.0
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	白ワイン	1.0
赤	ウインナー	15.0
緑	だいこん	32.0
緑	にんじん	16.0
緑	たまねぎ	32.0
緑	キャベツ	21.0
緑	トマト缶	10.0
	ケチャップ	10.0
緑	トマトピューレ	6.0
	塩	0.5
	こしょう	0.03
	スープベースチキン	5.0
	水	25.0
赤	ピッコロハム	10.0
黄	ジャガイモ	21.0
緑	たまねぎ	11.0
緑	にんじん	11.0
緑	ホールコーン	5.0
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0
黄	上白糖	1.0
	酢	0.5
	塩	0.2
	こしょう	0.01

2月27日（火）　567kcal　25.3g

ぎゅうにゅう
さけごはん
とうふのしょうがに
さんしょくおひたし

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	鮭フレーク	3.0
赤	豆腐	55.0
赤	ぶた肉	20.0
緑	たまねぎ	44.0
緑	にんじん	11.0
緑	たけのこ（水煮）	10.0
緑	葉ネギ	4.0
緑	しょうが	1.2
	こいロしょうゆ	4.0
	うすロしょうゆ	2.0
	みりん	1.0
黄	三温糖	2.0
	削り節	1.0
	水	40.0
黄	片栗粉	0.5
赤	ちくわ	10.0
緑	ほうれんそう	11.0
緑	もやし	20.0
緑	にんじん	11.0
黄	いりごま	1.0
	こいロしょうゆ	2.0
黄	上白糖	1.0

2月28日（水）　561kcal　26.5g

ぎゅうにゅう
ジューシー
おきなわそば
にんじんシリシリ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	60.0
赤	焼き豚（角切り）	10.0
赤	ひじき（乾）	0.1
緑	にんじん	5.0
緑	干ししいたけ	0.2
緑	葉ネギ	4.0
	こいロしょうゆ	3.0
	塩	0.3
	みりん	2.0
	酒	2.0
黄	細麺	30.0
赤	ぶた肉	15.0
赤	かまぼこ	15.0
緑	にんじん	6.0
緑	葉ねぎ	4.0
	スープベースチキン	2.0
	塩	0.5
	うすロしょうゆ	4.0
	みりん	1.0
	削り節	2.0
	水	80.0
緑	にんじん	31.0
黄	じゃがいも	11.0
赤	ツナ	20.0
黄	米油	0.2
	みりん	2.0
	こいロしょうゆ	0.8
	酒	1.0
	塩	0.1
	こしょう	0.03

川西小学校
6年生が考えた献立
「あったか沖縄料理給食」

2月29日（木）　553kcal　21.6g

ぎゅうにゅう
こくとうパン
にくだんごのスープに
チンゲンサイのベーコンいため

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	黒糖パン（60g）	1枚
赤	ぶたミンチ	30.0
緑	たまねぎ	11.0
緑	しょうが	0.8
	うすロしょうゆ	0.5
黄	片栗粉	1.5
	塩	0.3
	こしょう	0.06
黄	春雨	4.0
緑	はくさい	44.0
緑	にんじん	6.0
緑	しいたけ	4.0
	酒	1.0
	うすロしょうゆ	2.5
	塩	0.4
	こしょう	0.02
	水	90.0
緑	チンゲンサイ	26.0
緑	たまねぎ	28.0
赤	ベーコン	8.0
	塩	0.2
	こしょう	0.01

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素をすべてとることはできません。いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

★五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える	野菜、果物など
無機質（ミネラル）	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる	海藻、牛乳・乳製品、小魚など

あなたの食事の栄養バランスは？

☑の数が少ない人は要注意！

- ☐ 好き嫌いをしないで食べている
- ☐ 毎食、野菜を食べている
- ☐ 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている
- ☐ 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている
- ☐ ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている

健康な心と体を育むために…

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。