



2月の予定献立表(小学校)



カルちゃん

かむくん

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

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)	2月2日(月) 610kcal 21.8g	2月3日(火) 571kcal 23.9g	2月4日(水) 566kcal 26.7g	
こんだて	たべものの三色分け	ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー (ココナッツミルクなし) わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう すめし しぐれに てまきのり かまぼこのすまじる	ぎゅうにゅう ナシゴレン ガドガド ソト	
牛乳 飲用	献立に使用している食品を記載しています。	赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 牛、豚、鶏、魚、卵、牛乳、チーズ	赤(牛乳 飲用) 黄(米) 黄(大麦) 赤(ぶた肉) 黄(オーリーブオイル) 赤(ワイン) 黄(塩) 緑(こしょう) 緑(にんにく) 緑(しょうが) 緑(カレーパン) 緑(たまねぎ) 黄(にんじん) 黄(じやがいも) 緑(セロリー) 緑(りんご) 緑(チャツネ) 緑(ローリエ) 黄(塩) 黄(こい口しょうゆ) 黄(ウスターソース) 黄(トンカツソース) 黄(ケチャップ) 黄(スープベースチキン) 黄(ターメリック) 黄(米粉) 黄(水)	赤(牛乳 飲用) 黄(米) 黄(塩) 赤(ぶた肉) 赤(たまねぎ) 緑(こぼう) 緑(しょうが) 黄(三温糖) 緑(にんじん) 黄(じやがいも) 赤(水) 赤(手巻きのり(個)) 赤(かまぼこ) 赤(カットわかめ(乾)) 黄(にんじん) 黄(たまねぎ) 黄(うす口しょうゆ) 黄(塩) 黄(削り節) 黄(こんぶ(だし用)) 黄(水) 緑(ホールコーン) 赤(カットわかめ(乾)) 黄(上白糖) 黄(酢) 黄(うす口しょうゆ)	赤(牛乳 飲用) 黄(米) 黄(塩) 赤(こしょう) 緑(スープベースチキン) 赤(とり肉) 黄(ミニ厚揚げ) 緑(キャベツ) 黄(もやし) 緑(さやいんげん) 黄(ココナッツミルク) 黄(うす口しょうゆ) 黄(上白糖) 黄(バジル(乾)) 赤(ミニ厚揚げ) 緑(キャベツ) 黄(もやし) 緑(さやいんげん) 黄(ココナッツミルク) 黄(うす口しょうゆ) 黄(上白糖) 黄(バジル(乾)) 赤(とり肉) 黄(春雨) 緑(トマト水煮) 緑(はくさい) 緑(たまねぎ) 緑(しょうが) 黄(ローリエ) 黄(塩) 黄(こい口) 黄(うす口) 黄(スープベースチキン) 水
玉ねぎ にんじん	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」	緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる 玉ねぎ、にんじん、にんにく、じやがいも、セロリー、りんご、チャツネ、ローリエ	黄(き)のたべもの はたらくちからものになる 油、板こんにゃく、さつま揚げ、大根(精華町産)、三温糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん、酒、削り節	節分献立 手巻き寿司 のりに酢めしとしぐれ煮を巻いて食べましょう。	
☆食品名の横に、どの色の グレープの食べ物か書いています。	学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。	防衛省と地域社会との 協力を象徴するエンブレム	中学生に必要な栄養素を学んだ上で献立作成をしました。その中から、1つ選ばれた献立の登場です。	精華中学校2年生が考えた献立 「異国のおいしさを知ろう! インドネシア料理」	
2月5日(木) 590kcal 26.7g	2月6日(金) 621kcal 27.9g	2月9日(月) 584kcal 24.9g	2月10日(火) 588kcal 28.1g	2月12日(木) 595kcal 27.7g	2月13日(金) 594kcal 28.6g
ぎゅうにゅう こくとうパン いかフライ レモンソースがけ いろいろやさいのスープ	ぎゅうにゅう ごはん かんとうに キャベツのごまだれ	ぎゅうにゅう こがたパン カレースパゲティ れんこんとじやがいもの つけあわせ	ぎゅうにゅう たきこみごはん さわらのゆうあんだれ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう えだまめごはん ぶたにくともやしの ちゅうかいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう しょくパン スライスチーズ バーべキューーチキン こめこのマカロニスープ
牛乳 飲用	牛乳 飲用	牛乳 飲用	牛乳 飲用	牛乳 飲用	牛乳 飲用
黒糖食パン(80g)	米	小型コッペパン(40g)	黄(赤)	黄(赤)	黄(赤)
いか(40g)	とり肉	スパゲティ	米	米	米
塩	厚揚げ	ぶたのミンチ	赤(黄)	赤(黄)	赤(黄)
白ワイン	板こんにゃく	米油	赤(黄)	赤(黄)	赤(黄)
小麦粉	さつま揚げ	赤ワイン	にんじん	にんじん	にんじん
水	にんじん	塩	ごぼう	ごぼう	ごぼう
パン粉	大根(精華町産)	こしょう	うす口しょうゆ	うす口しょうゆ	うす口しょうゆ
米油	三温糖	にんにく	こい口しょうゆ	こい口しょうゆ	こい口しょうゆ
上白糖	うす口しょうゆ	しょうが	みりん	みりん	みりん
うす口しょうゆ	こい口しょうゆ	カレー粉	酒	酒	酒
みりん	みりん	にんじん	赤(黄)	赤(黄)	赤(黄)
レモン果汁	酒	たまねぎ	さわら(50g)	さわら(50g)	さわら(50g)
とり肉	削り節	チャツネ	みりん	みりん	みりん
ウインナー(6mmカット)	水	ケチャップ	三温糖	三温糖	三温糖
じゃがいも	30.0	ウスターソース	春雨	春雨	春雨
キャベツ(精華町産)	27.0	トンカツソース	ゆず果汁	オイスターソース	シヨルダーベーコン
にんじん	16.0	片栗粉	片栗粉	三温糖	シヨルダーベーコン
たまねぎ	11.0	はくさい	片栗粉	片栗粉	片栗粉
セロリー	21.0	ショルダーベーコン	はくさい	はくさい	はくさい
こしょう	2.0	れんこん	にんじん	にんじん	にんじん
うす口しょうゆ	0.3	さやいんげん	もやし	もやし	もやし
白ワイン	2.5	塩	赤(黄)	赤(黄)	赤(黄)
ローリエ	1.0	スープベースチキン	赤みそ	赤みそ	赤みそ
スープベースチキン	0.01	じやがいも	片栗粉	片栗粉	片栗粉
水	5.0	塩	削り節	塩	塩
	90.0	こしょう	水	水	水
6年生が考えた献立 精華町の小学6年生が給食の献立 を考える学習をしました。今月はその 中から、各校1つずつ選ばれた献立 が登場します。	6年生が考えた献立 「寒さを吹っ飛ばせ! カレスパでポッカボカ♪」	山田荘小学校 6年生が考えた献立 「寒さを吹っ飛ばせ! カレスパでポッカボカ♪」			精華台小学校 6年生が考えた献立 「色んなところにおいしく野菜が転がりこんでいる」

2月16日(月)	646kcal 26.1g	2月17日(火)	649kcal 29.3g	2月18日(水)	671kcal 30.3g	2月19日(木)	554kcal 25.2g	2月20日(金)	572kcal 21.8g
ぎゅうにゅう ごはん すぶた わかめスープ		ぎゅうにゅう ごはん さばのさいきょうに ほうれんそうのおひたし のつべいじる		ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカン ハムサラダ		ぎゅうにゅう ごはん ぜんしゅうちゅう! ぎゅうさんのさけだいこん うめあえ		ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) きしめん こんにゃくいりしらあえ	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	
黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 ミルクパン(60g) 1個	黄 米 80.0	黄 ミルクパン(60g) 1個	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	
赤 ぶた肉(角切り) 50.0	赤 さば(50g) 1切	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 さけ(角切り) 40.0	赤 きしめん 50.0					
緑 しょうが 1.0	緑 にんじん 0.5	緑 にんじん 21.0	緑 しょうが 0.3	赤 とり肉 20.0					
黄 片栗粉 5.0	赤 たまねぎ 1.0	緑 たまねぎ 88.0	赤 ちくわ 0.1	赤 ちくわ 5.0					
黄 米油 6.0	赤 手亡豆(乾) 30.0	緑 大根 95.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0					
緑 にんじん 16.0	赤 ウスターソース 2.0	緑 にんじん 17.0	緑 にんじん 3.0	緑 にんじん 3.0					
緑 たまねぎ 27.0	赤 トンカツソース 2.0	緑 さやいんげん 5.0	緑 根深ねぎ 3.0	緑 根深ねぎ 3.0					
緑 たけのこ(水煮) 10.0	赤 ケチャップ 15.0	赤 トマトピューレー 5.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0					
緑 しいたけ 4.0	赤 ほうれんそう 11.0	赤 厚揚げ 20.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 うす口しょうゆ 4.0					
緑 ピーマン 6.0	赤 もやし 20.0	緑 にんにく 0.2	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3					
黄 三温糖 2.0	赤 にんじん 6.0	赤 こしょう 0.01	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0					
黄 こい口しょうゆ 2.0	赤 こい口しょうゆ 2.0	赤 トマトピューレー 0.5	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0					
黄 うす口しょうゆ 3.0	赤 上白糖 1.0	赤 チリパウダー 0.1	赤 削り節 0.5	赤 削り節 0.5					
黄 みりん 0.8	赤 ぶた肉 20.0	水 10.0	水 20.0	水 60.0					
赤 酢 2.0	黄 さといも(精華町産) 22.0	赤 ロースハム 10.0	緑 もやし 15.0	緑 にんじん 8.0					
赤 カットわかめ(乾) 0.3	緑 にんじん 11.0	緑 キャベツ 33.0	緑 キャベツ 22.0	緑 ほうれんそう 11.0					
赤 とり肉 10.0	緑 大根(精華町産) 22.0	緑 たまねぎ 11.0	緑 きゅうり 6.0	赤 ミニ豆腐 30.0					
緑 たまねぎ 26.0	緑 ごぼう 11.0	緑 塩 0.3	緑 にんじん 6.0	赤 米油 0.5					
緑 にんじん 8.0	緑 葉ねぎ 3.0	緑 こしょう 0.01	赤 こい口しょうゆ 2.5	赤 酒 3.0					
緑 えのきたけ 9.0	赤 こい口しょうゆ 2.5	赤 上白糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0					
塩 こしょう 0.3	赤 削り節 1.0	赤 オリーブオイル 0.8	赤 花かつお 0.1	赤 こい口しょうゆ 4.0					
黄 うす口しょうゆ 0.03	黄 こんぶ(だし用) 0.3	黄 オリーブオイル 0.5	黄 ねり梅 4.5	黄 すりごま 1.0					
黄 ごま油 0.5	黄 片栗粉 1.0								
黄 スープベースチキン 4.0	黄 塩 0.4								
水 100.0									

食育の日の献立
~みんなの好きな食べ物は~
富岡義勇の好きな
「鮭大根」

精北小学校
6年生が考えた献立
「全国の食べ物まつり」

2月24日(火)	588kcal 26.5g	2月25日(水)	622kcal 29.3g	2月26日(木)	602kcal 25.4g	2月27日(金)	602kcal 24.7g
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいたため じやがいもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのたまごとじ のりずあえ		ぎゅうにゅう ごはん たらのいそべあげ ごぼうのくろごまあえ ふゆやさいといかのキムチスープ		ぎゅうにゅう ごはん しおマーぼーどうふ あさづけ	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0
赤 ぶた肉 50.0	赤 (除去食)たまご 30.0	赤 たら(50g) 1切	赤 豆腐 80.0	赤 とりミンチ 25.0	赤 ぶたミンチ 10.0	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 16.0
緑 たまねぎ 58.0	黄 片栗粉 1.0	赤 塩 0.1	赤 小麦粉 7.0	赤 しょうが 0.6	赤 にんにく 0.2	赤 にんじん 16.0	赤 たまねぎ 33.0
緑 つきこんにやく 25.0	赤 とり肉 20.0	赤 こしょう 0.01	赤 青のり 0.1	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 0.5	赤 にんじん 33.0	赤 はくさい 27.0
緑 にんじん 19.0	緑 たまねぎ 60.0	黄 小麦粉 7.0	赤 青のり 0.1	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 0.5	赤 にんじん 27.0	赤 はくさい 0.6
緑 しょうが 3.0	緑 にんじん 7.0	赤 塩 0.2	赤 ごぼう 26.0	赤 こしょう 0.6	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 ごま油 0.5	赤 こい口しょうゆ 0.05
黄 こい口しょうゆ 4.0	赤 高野豆腐 12.0	赤 水 8.0	赤 ごぼう 26.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
黄 上白糖 1.0	赤 しいたけ 3.0	赤 米油 7.0	赤 ごぼう 26.0	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 0.5	赤 ごま油 0.5
黄 酒 1.0	赤 三温糖 1.5	赤 にんじん 11.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
黄 米油 0.5	黄 うす口しょうゆ 4.0	黄 黒ごま 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
黄 じやがいも 32.0	黄 みりん 1.0	黄 黒ごま 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
緑 たまねぎ 26.0	黄 削り節 1.0	黄 三温糖 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
赤 カットわかめ(乾) 0.5	黄 みりん 1.0	黄 三温糖 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
緑 葉ねぎ 3.0	黄 みりん 60.0	赤 酒 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
赤 信州みそ 5.0	赤 ツナ 8.0	赤 黒ごま 1.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
赤 赤みそ 3.0	緑 こまつな(精華町産) 16.0	赤 いか 15.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
赤 削り節 2.0	緑 もやし 15.0	赤 はくさい 27.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
水 100.0	緑 にんじん 6.0	赤 大根 17.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.0	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
	赤 こい口しょうゆ 1.4	赤 ニラ 3.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
	赤 酢 0.7	赤 キムチ 10.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
	赤 きざみのり 0.4	赤 にんにく 0.2	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
		赤 うす口しょうゆ 2.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
		赤 スープベースチキン 5.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
		赤 塩 0.4	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
		赤 みりん 0.5	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0
		水 100.0	赤 ごぼう 26.0	赤 こい口しょうゆ 1.5	赤 うす口しょうゆ 4.0	赤 ごま油 0.5	赤 うす口しょうゆ 4.0

東光小学校
6年生が考えた献立
「寒さを乗り切る
あったかメニュー」

