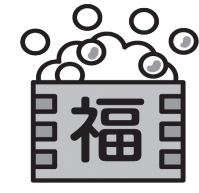


2月の給食目標は
「寒さに負けない体づくり」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和7年度 第616号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																																								
献立名		材 料 名		献立名		材 料 名		献立名		材 料 名																																						
<div>2</div> <div>麦入りごはん</div> <div>わかめスープ</div>		<div>3</div> <div>わかめごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>鮭チーズカツ</div> <div>節分福豆</div>		<div>4</div> <div>茹でスパゲティー</div> <div>大滝の雪とキノコパスタ</div> <div>さつまいももち</div>		<div>5</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>発芽玄米つくね</div> <div>彩りあえ</div>		<div>6</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「節分の日」</div> <div>(低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1</div> <div>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</div> <div>豆腐、長ねぎ、大根、かつおだし 食塩、料理酒 鯛だし【小麦、さば、大豆】</div> <div>鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉 植物油脂、KG パウダー、砂糖、食塩 バターミックス、揚げ油 【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液 食用加工油脂、カラメル色素【大豆、小麦】</div>		<div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>							
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>16</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもと豆腐の味噌汁</div> <div>鶏もも唐揚げ2コ</div> <div>春雨サラダ</div>		<div>17</div> <div>ごはん</div> <div>ごま汁</div> <div>エビカツ</div> <div>ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え</div>		<div>18</div> <div>茹でうどん</div> <div>関西風うどん</div> <div>コーン焼売2コ</div>		<div>19</div> <div>スライスパン</div> <div>オニオンスープ</div> <div>南瓜コロッケ</div> <div>無限！ほうれん草!!</div> <div>チョコクリーム</div>		<div>20</div> <div>麦入りごはん</div> <div>受験に勝つ！カレー</div> <div>とんかつ</div>		<div>21</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>22</div> <div>イベント食「東小学校考案献立」</div> <div>(低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8</div> <div>白菜、豚肉、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン】</div> <div>馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 菜種油、大豆油【大豆】 揚げ油</div> <div>みかん</div>		<div>23</div> <div>プレーンパン</div> <div>ニョッキのクリーム煮</div> <div>ハンバーグ</div> <div>キャベツナサラダ</div>		<div>24</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>25</div> <div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>2</div> <div>麦入りごはん</div> <div>わかめスープ</div>		<div>3</div> <div>わかめごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>鮭チーズカツ</div> <div>節分福豆</div>		<div>4</div> <div>茹でスパゲティー</div> <div>大滝の雪とキノコパスタ</div> <div>さつまいももち</div>		<div>5</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>発芽玄米つくね</div> <div>彩りあえ</div>		<div>6</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「節分の日」</div> <div>(低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1</div> <div>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</div> <div>豆腐、長ねぎ、大根、かつおだし 食塩、料理酒 鯛だし【小麦、さば、大豆】</div> <div>鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉 植物油脂、KG パウダー、砂糖、食塩 バターミックス、揚げ油 【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液 食用加工油脂、カラメル色素【大豆、小麦】</div>		<div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>							
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>16</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもと豆腐の味噌汁</div> <div>鶏もも唐揚げ2コ</div> <div>春雨サラダ</div>		<div>17</div> <div>ごはん</div> <div>ごま汁</div> <div>エビカツ</div> <div>ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え</div>		<div>18</div> <div>茹でうどん</div> <div>関西風うどん</div> <div>コーン焼売2コ</div>		<div>19</div> <div>スライスパン</div> <div>オニオンスープ</div> <div>南瓜コロッケ</div> <div>無限！ほうれん草!!</div> <div>チョコクリーム</div>		<div>20</div> <div>麦入りごはん</div> <div>受験に勝つ！カレー</div> <div>とんかつ</div>		<div>21</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>22</div> <div>イベント食「東小学校考案献立」</div> <div>(低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8</div> <div>白菜、豚肉、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン】</div> <div>馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 菜種油、大豆油【大豆】 揚げ油</div> <div>みかん</div>		<div>23</div> <div>プレーンパン</div> <div>ニョッキのクリーム煮</div> <div>ハンバーグ</div> <div>キャベツナサラダ</div>		<div>24</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>25</div> <div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>2</div> <div>麦入りごはん</div> <div>わかめスープ</div>		<div>3</div> <div>わかめごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>鮭チーズカツ</div> <div>節分福豆</div>		<div>4</div> <div>茹でスパゲティー</div> <div>大滝の雪とキノコパスタ</div> <div>さつまいももち</div>		<div>5</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>発芽玄米つくね</div> <div>彩りあえ</div>		<div>6</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「節分の日」</div> <div>(低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1</div> <div>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</div> <div>豆腐、長ねぎ、大根、かつおだし 食塩、料理酒 鯛だし【小麦、さば、大豆】</div> <div>鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉 植物油脂、KG パウダー、砂糖、食塩 バターミックス、揚げ油 【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液 食用加工油脂、カラメル色素【大豆、小麦】</div>		<div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>							
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>16</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもと豆腐の味噌汁</div> <div>鶏もも唐揚げ2コ</div> <div>春雨サラダ</div>		<div>17</div> <div>ごはん</div> <div>ごま汁</div> <div>エビカツ</div> <div>ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え</div>		<div>18</div> <div>茹でうどん</div> <div>関西風うどん</div> <div>コーン焼売2コ</div>		<div>19</div> <div>スライスパン</div> <div>オニオンスープ</div> <div>南瓜コロッケ</div> <div>無限！ほうれん草!!</div> <div>チョコクリーム</div>		<div>20</div> <div>麦入りごはん</div> <div>受験に勝つ！カレー</div> <div>とんかつ</div>		<div>21</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>22</div> <div>イベント食「東小学校考案献立」</div> <div>(低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8</div> <div>白菜、豚肉、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン】</div> <div>馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 菜種油、大豆油【大豆】 揚げ油</div> <div>みかん</div>		<div>23</div> <div>プレーンパン</div> <div>ニョッキのクリーム煮</div> <div>ハンバーグ</div> <div>キャベツナサラダ</div>		<div>24</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>25</div> <div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>2</div> <div>麦入りごはん</div> <div>わかめスープ</div>		<div>3</div> <div>わかめごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>鮭チーズカツ</div> <div>節分福豆</div>		<div>4</div> <div>茹でスパゲティー</div> <div>大滝の雪とキノコパスタ</div> <div>さつまいももち</div>		<div>5</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>発芽玄米つくね</div> <div>彩りあえ</div>		<div>6</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「節分の日」</div> <div>(低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1</div> <div>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</div> <div>豆腐、長ねぎ、大根、かつおだし 食塩、料理酒 鯛だし【小麦、さば、大豆】</div> <div>鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉 植物油脂、KG パウダー、砂糖、食塩 バターミックス、揚げ油 【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液 食用加工油脂、カラメル色素【大豆、小麦】</div>		<div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】</div> <div>ハート型杏仁豆腐【乳、大豆】 パイン缶、りんごシロップ漬 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】</div>		<div>イベント食「受験応援給食」</div> <div>(低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2</div> <div>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、フライドオニオン しょうゆ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</div> <div>カレーに とんかつを のせて食べよう！ がんばれ～！！ 受験生！！</div> <div>豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油脂、揚げ油 【豚肉、小麦、大豆】</div>							
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														
<div>16</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもと豆腐の味噌汁</div> <div>鶏もも唐揚げ2コ</div> <div>春雨サラダ</div>		<div>17</div> <div>ごはん</div> <div>ごま汁</div> <div>エビカツ</div> <div>ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え</div>		<div>18</div> <div>茹でうどん</div> <div>関西風うどん</div> <div>コーン焼売2コ</div>		<div>19</div> <div>スライスパン</div> <div>オニオンスープ</div> <div>南瓜コロッケ</div> <div>無限！ほうれん草!!</div> <div>チョコクリーム</div>		<div>20</div> <div>麦入りごはん</div> <div>受験に勝つ！カレー</div> <div>とんかつ</div>		<div>21</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>22</div> <div>イベント食「東小学校考案献立」</div> <div>(低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8</div> <div>白菜、豚肉、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン】</div> <div>馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 菜種油、大豆油【大豆】 揚げ油</div> <div>みかん</div>		<div>23</div> <div>プレーンパン</div> <div>ニョッキのクリーム煮</div> <div>ハンバーグ</div> <div>キャベツナサラダ</div>		<div>24</div> <div>麦入りごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>25</div> <div>イベント食「大滝徳島高等学校前期・後期考案献立」</div> <div>(低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8</div> <div>ベーコン【豚肉】、玉葱 大滝産きのこミックス(なめこ ぶなしめじ、椎茸)、オリーブ油 コーン、牛乳、食塩、チーズ、白ワイン こしょう、パセリ、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>さつまいも、ばれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】</div>		<div>2月分の給食費の口座振替日は 3月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</div> <div>塩分・脂質平均栄養価は</div> <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質 g</td></tr><tr><td>低学年 626</td><td>2.3</td><td>20.9</td></tr><tr><td>中学年 672</td><td>2.5</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年 715</td><td>2.6</td><td>22.4</td></tr><tr><td>中学生 788</td><td>3.1</td><td>24.4</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年 626	2.3	20.9	中学年 672	2.5	21.7	高学年 715	2.6	22.4	中学生 788	3.1	24.4	<div>9</div> <div>麦入りごはん</div> <div>豚汁</div> <div>にしんの天井 ①1コ ②2コ</div> <div>天つゆ</div>		<div>10</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも味噌汁</div> <div>ささみカツ</div> <div>小松菜と厚揚げの煮びたし</div>		<div>11</div> <div>ごはん</div> <div>鶏塩鍋</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>白菜のごま和え</div>		<div>12</div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>だし巻き卵</div> <div>おひたし</div>		<div>イベント食「バレンタインデー」</div> <div>(低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3</div> <div>豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ ひきわり大豆、にんにく 赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉 フライドオニオン、しょうゆ 食塩、カレール</div>			
エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																																														
低学年 626	2.3	20.9																																														
中学年 672	2.5	21.7																																														
高学年 715	2.6	22.4																																														
中学生 788	3.1	24.4																																														

寒さに負けない体づくり！

あなたの「腸」は健康ですか？

腸にはたくさんの働きがあります。免疫細胞の7割が腸にあるため腸内環境を整えることが冬を元気で過ごす為に大事なことです。たんぱく質や緑黄色野菜などバランスの良い食事を摂ったり、適度な運動、規則正しい生活を意識しましょう。

腸内環境を整えるには 決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

また、腸内環境を知るバロメーターは、毎日の便(うんち)の状態に表れます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康に深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
--	--------------------------------------

児童考案献立

4日(水)

大滝徳舜警学校

・大滝の雪とキ/コパスタ

・さつまいももち

～アピールポイント～

大滝のきのこ大滝の雪を表現したクリームパスタです。

25日(水)

東小学校

・とんこつラーメン

・ハッシュポテト・みかん

～アピールポイント～

人気のメニューにしました。ラーメンには、五大栄養素がそろっていてみかんのビタミンCも摂れます。

「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告

令和7年10月16日～30日に 伊達市立・壮瞥町立 小学校5年生、前期5年生、中学校2年生、後期8年生の皆さんに実施した「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」の結果をお知らせします！

この結果を参考に、これからもおいしく、安全・安心な学校給食の提供を目指していきます。

【アンケート概要】回答数 : 417名(小学校5年生202名、中学校2年生215名)



○あなたの好き・嫌いな給食のメニューは何ですか

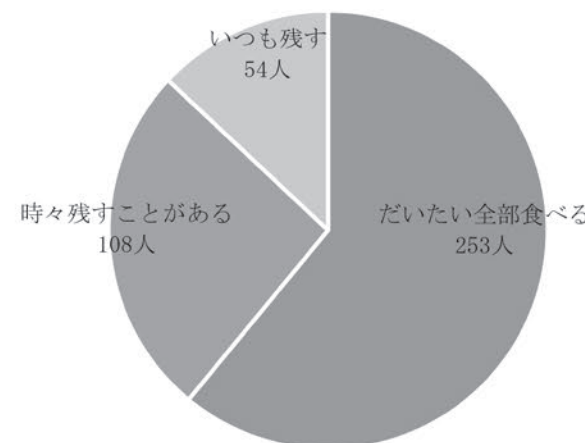
【好きな給食上位】

小学生の部			中学生の部		
1位	ラーメン	41票	1位	カレーライス	23票
2位	カレーライス	33票	2位	うどん	21票
3位	揚げパン	30票	3位	揚げパン	20票
4位	デザート	16票	4位	ラーメン	17票

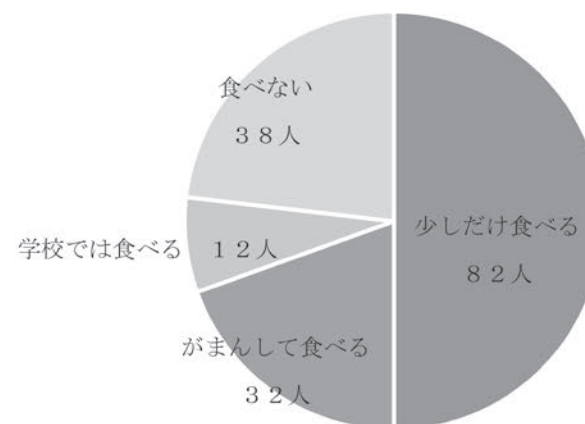
【嫌いな給食上位】

小学生の部			中学生の部		
1位	野菜全般	28票	1位	野菜全般	43票
2位	混ぜご飯	13票	2位	魚・魚介系おかず	13票
2位	おかず	13票	3位	卵・卵焼き	10票
4位	こんにゃくのボン酢和え	9票	4位	温食	9票

○あなたは給食で出されたものを全部食べますか



○苦手なものがある人は、食事の時どうしていますか



給食を「いつも/時々残す」人は全体の約39%で、残す理由としては「苦手なものがあるから」、「量が多いから」、「時間が短いから」が多かったです。苦手なものに関しては「食べる」と回答した人が多く見られました。給食は、成長期に必要な栄養を考えて作っています。**苦手なものもチャレンジしてみましょう！**



2月3日は節分です。昔の人は、冬から春へと変わる「立春」を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。3日の節分メニューでは『節分福豆』がつきます♪

