

2月の給食目標は
「寒さに負けない体づくり」



令和7年度 第616号

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！

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月	火		水		木				
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名				
2 むぎい 麦入りごはん わかめスープ	(低)552 (中)596 (高)640 (中学)681 低27.9 中28.8 高29.6 中学30.5 カットわかめ、豆腐、長ねぎ ごま、しょうゆ、こしょう 食塩、チキンコンソメ 鶏ガラスープ 豚肉、玉葱、人参、もやし、生姜 にんにく、料理酒、みりん オイスター調味料、しょうゆ コチジャン【大豆、魚介類】 三温糖、ごま油、でん粉	3 わかめごはん すまし汁 鮭チーズカツ せつぶんふく豆 (低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー 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】 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 バッターミックス、揚げ油 【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】 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】	4 茹でスパゲティー 大滝の雪と キノコパスタ さつまいももち (イベント食「節分の日」) (低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8 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】 さつまいも、ぱれいしょ 砂糖、小麦粉加工品、食塩 パーム油、揚げ油 加工でん粉【小麦】	5 ごはん にく肉じゃが 発芽玄米つくね いろどり和え (イベント食「大滝徳音学校前期・後期考案献立」) (低)674 (中)726 (高)774 (中学)838 低29.2 中30.5 高31.9 中学34.0 じゃがいも、豚肉、玉葱 さやいんげん、かつおだし つきこんにやく、三温糖 みりん、しょうゆ 鶏肉、玉葱、砂糖、しょうゆ、食塩 パン粉、豚脂、発芽玄米 酵母エキス、香辛料、鰹節エキス 果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料 粉末状大豆たん白 でん粉【鶏肉、大豆、小麦、豚肉】 ほうれん草、もやし、人参 ささみ水煮 うま塩ドレッシング 【ごま、大豆】	6 ごはん みそ味噌おでん だし巻き卵 おひたし (低)547 (中)596 (高)644 (中学)704 低21.2 中22.6 高23.7 中学25.5 じゃがいも、人参、大根 こんにゃく、焼き豆腐 野菜つまみ揚げ【大豆、魚肉】 みりん、みそ、しょうゆ かつおだし、三温糖、粉からし 鶏卵、鰹・昆布だし、みりん でん粉、食酢、しょうゆ 食塩、植物油(菜種) 【卵、りんご、小麦、大豆】 白菜、もやし、しょうゆ、三温糖				
7 むぎい 麦入りごはん 豚 汁 にしんの天丼 小1コ 中2コ 天 つ ゆ (低)450 (中)505 (高)558 (中学)707 低16.7 中18.8 高20.7 中学27.3 豚肉、じゃがいも、人参 大根、長ねぎ、つきこんにやく かつおだし、みそ にしん、でん粉、揚げ油 かつおだし、しょうゆ 長ねぎ、みりん、料理酒 三温糖	8 ごはん さつまいもの みそ味噌汁 ささみカツ (低)615 (中)666 (高)714 (中学)785 低21.7 中22.9 高23.8 中学25.6 さつまいも、玉葱、長ねぎ 人参、かつおだし、みそ 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩 香辛料、パン粉、小麦粉、米粉 植物油脂、砂糖、でん粉、調味料 揚げ油、粉末状大豆たん白 【鶏肉、小麦、大豆】 小松菜、人参、絹厚揚げ【大豆】 かつおだし、しょうゆ、 三温糖、みりん	9 むぎい 麦入りごはん 豚 汁 にしんの天丼 小1コ 中2コ 天 つ ゆ (低)689 (中)741 (高)793 (中学)894 低22.4 中23.9 高25.3 中学32.1 じゃがいも、豆腐、玉葱 長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 春雨、ささみ水煮、もやし、人参 塩中華ドレッシング	10 ごはん さつまいもの みそ味噌汁 ささみカツ (低)626 2.3 20.9 672 2.5 21.7 715 2.6 22.4 788 3.1 24.4 工ネルギーKcal 塩分g 脂質g 低学年 中学年 高学年 中学生	11 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 塩分・脂質平均栄養価は	12 ごはん とり鶏 しお塩 なべ鍋 いわしのみぞれ煮 はくさい白菜のごま和え (低)627 (中)674 (高)723 (中学)779 低25.4 中26.6 高27.9 中学29.8 学とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉 豚肉】、しらたき、焼き豆腐 刻み揚げ、長ねぎ、白菜 えのきたけ、料理酒、鰹塩鍋の素 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 いわし、大根、でん粉、しょうゆ 発酵調味料、砂糖、醸造酢 魚エキス(さば)、こんぶだし 【小麦、大豆、さば】 白菜、ごま、三温糖、しょうゆ	13 むぎい 麦入りごはん キーマカレー ハート入り フルーツゼリー和え (イベント食「ハートカレー」) (低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3 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、ウスター調味料 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】 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】			
14 ごはん じゃがいもと 豆腐の味噌汁 鶏もも唐揚げ 2コ 春雨サラダ (低)700 (中)742 (高)786 (中学)839 低25.1 中26.2 高27.2 中学28.5 じゃがいも、豆腐、玉葱 長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 春雨、ささみ水煮、もやし、人参 塩中華ドレッシング	15 ごはん ごま汁 エビカツ ほうれん草とコーンの マヨネーズ和え (低)689 (中)741 (高)793 (中学)894 低22.4 中23.9 高25.3 中学32.1 じゃがいも、豆腐、玉葱 長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏肉、里芋、人参、刻み揚げ 長ねぎ、みそ、かつおだし ごま、練りごま【ごま】 えび、魚介入り身、玉葱、でん粉 植物性たん白、酵母エキス ぶどう糖、揚げ油、パン粉 砂糖、食塩、植物油脂、還元水あめ 【小麦、大豆、えび、魚介類】 ほうれん草、コーン ノンエッグマヨネーズ 上白糖、食塩、こしょう	16 ごはん じゃがいもと 豆の味噌汁 鶏もも唐揚げ 2コ 春雨サラダ (低)689 (中)741 (高)793 (中学)894 低22.4 中23.9 高25.3 中学32.1 じゃがいも、豆腐、玉葱 長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏肉、里芋、人参、刻み揚げ 長ねぎ、みそ、かつおだし ごま、練りごま【ごま】 えび、魚介入り身、玉葱、でん粉 植物性たん白、酵母エキス ぶどう糖、揚げ油、パン粉 砂糖、食塩、植物油脂、還元水あめ 【小麦、大豆、えび、魚介類】 ほうれん草、コーン ノンエッグマヨネーズ 上白糖、食塩、こしょう	17 ごはん ごま汁 エビカツ ほうれん草とコーンの マヨネーズ和え (低)613 (中)661 (高)684 (中学)766 低28.3 中30.4 高31.8 中学35.7 茹でうどん 関西風うどん (低)659 (中)675 (高)691 (中学)769 低21.0 中21.7 高22.1 中学25.0 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ みりん、料理酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 とうもろこし 魚肉入り身【たら】 玉葱、豚脂、でん粉、パン粉 みりん、小麦粉、豆腐、砂糖 植物性たん白、食塩、焼酎 水あめ混合異性化液糖 酵母エキスパウダー 【小麦、大豆、豚肉】 (低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3 プレーンパン ニヨツキの クリーム煮 (イベント食「東小学校考案献立」) (低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8 茹でラーメン とんこつラーメン (低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3 豚肉、むきえび、いか、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、でん粉、生姜 料理酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 難消化性デキストリン、しょうゆ たけのこ水煮、春雨、でん粉、砂糖 かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油脂、食塩 小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】	18 ごはん じるごま汁 コーン焼壳 みかん (低)613 (中)661 (高)684 (中学)766 低28.3 中30.4 高31.8 中学35.7 茹でうどん 関西風うどん (低)659 (中)675 (高)691 (中学)769 低21.0 中21.7 高22.1 中学25.0 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ みりん、料理酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 とうもろこし 魚肉入り身【たら】 玉葱、豚脂、でん粉、パン粉 みりん、小麦粉、豆腐、砂糖 植物性たん白、食塩、焼酎 水あめ混合異性化液糖 酵母エキスパウダー 【小麦、大豆、豚肉】 (低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3 プレーンパン ニヨツキの クリーム煮 (イベント食「東小学校考案献立」) (低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8 茹でラーメン とんこつラーメン (低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3 豚肉、むきえび、いか、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、でん粉、生姜 料理酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 難消化性デキストリン、しょうゆ たけのこ水煮、春雨、でん粉、砂糖 かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油脂、食塩 小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】	19 スライスパン オニオンスープ かぼちゃ 南瓜コロッケ むげん 無限！ほうれん草!! チョコクリーム (低)659 (中)675 (高)691 (中学)769 低21.0 中21.7 高22.1 中学25.0 玉葱、長ねぎ、鶏肉、にんにく、パセリ 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニユール かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ぱれいしょ 小麦粉加工品、玉葱、砂糖、食用植物油脂 でん粉、食塩、酵母粉末、貝カルシウム 【小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、ごま、ごま油 ラー油【ごま】、にんにく 鶏ガラスープ、しょうゆ 水あめ、砂糖、小麦粉、カカオマス ショートニング、ココアパウダー カラメル色素、乳化剤、香料 【小麦、大豆】 (低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3 ポテトニヨッキ【卵、小麦】、鶏肉、玉葱 パセリ、牛乳、チーズ、生クリーム、バター 脱脂粉乳、食塩、こしょう、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】 (低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3 プレーンパン ニヨツキの クリーム煮 (イベント食「東小学校考案献立」) (低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8 茹でラーメン とんこつラーメン (低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3 豚肉、むきえび、いか、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、でん粉、生姜 料理酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 難消化性デキストリン、しょうゆ たけのこ水煮、春雨、でん粉、砂糖 かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油脂、食塩 小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】	20 むぎい 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3 豚肉、むきえび、いか、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、でん粉、生姜 料理酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 難消化性デキストリン、しょうゆ たけのこ水煮、春雨、でん粉、砂糖 かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油脂、食塩 小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】	21 とんかつ (低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3 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】	22 ひじきぱっぱ (低)580 (中)628 (高)676 (中学)731 低19.9 中21.4 高22.9 中学25.1 大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ、えのきたけ ぱれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 青のり、小麦粉、米粉、ぶどう糖 粉末状大豆たん白、でん粉 植物油脂、揚げ油【小麦、大豆】 ひじき、砂糖、ごま、ドロマイド、梅酢 しょうゆ、食塩、みりん、酵母、醸造酢 かつお削りぶし、酵母エキス、赤しそ あじ削りぶし、かつおぶしエキス 果糖ぶどう糖液糖【小麦、大豆、ごま】 (低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27.4 高28.3 中学31.8 茹でラーメン とんこつラーメン (低)711 (中)769 (高)827 (中学)905 低23.8 中25.1 高26.5 中学28.2 麦入りごはん か受験に勝つ！ 力レ (イベント食「受験応援!!給食」) (低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3 豚肉、むきえび、いか、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、でん粉、生姜 料理酒、こしょう、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 難消化性デキストリン、しょうゆ たけのこ水煮、春雨、でん粉、砂糖 かきエキス調味料、生姜、香辛料 発酵調味料、植物油脂、食塩 小麦粉、小麦グルテン 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま】	23 みかん (低)580 (中)628 (高)676 (中学)731 低19.9 中21.4 高22.9 中学25.1 大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ、えのきたけ ぱれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 青のり、小麦粉、米粉、ぶどう糖 粉末状大豆たん白、でん粉 植物油脂、揚げ油【小麦、大豆】 ひじき、砂糖、ごま、ドロマイド、梅酢 しょうゆ、食塩、みりん、酵母、醸造酢 かつお削りぶし、酵母エキス、赤しそ あじ削りぶし、かつおぶしエキス 果糖ぶどう糖液糖【小麦、大豆、ごま】 (低)640 (中)683 (高)697 (中学)769 低25.3 中27

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かった便がつくられ、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！

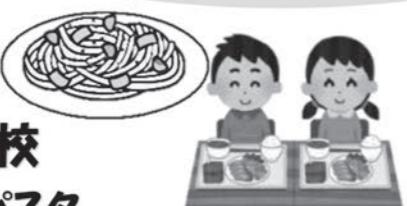
●食物繊維の多い食品



●発酵食品



4日(水)



大滝徳舜学校

・大滝の雪とキノコパスタ

・さつまいももち

～アピールポイント～

大滝のきのこと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

1位	ラーメン	41票
2位	カレーライス	33票
3位	揚げパン	30票
4位	デザート	16票

中学生の部

1位	カレーライス	23票
2位	うどん	21票
3位	揚げパン	20票
4位	ラーメン	17票

【嫌いな給食上位】

小学生の部

1位	野菜全般	28票
2位	混ぜご飯	13票
2位	おかず	13票
4位	こんにゃくのポン酢和え	9票

中学生の部

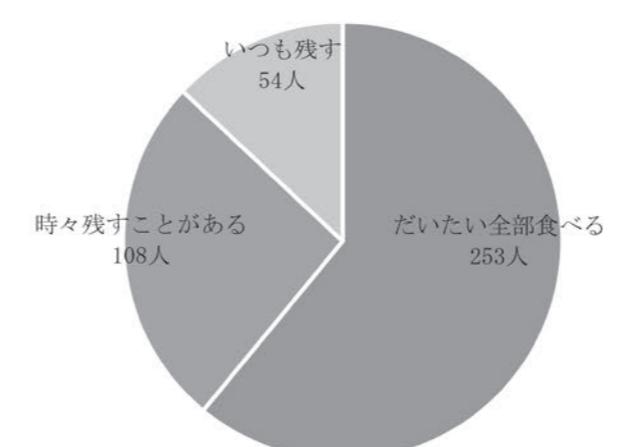
1位	野菜全般	43票
2位	魚・魚介系おかず	13票
3位	卵・卵焼き	10票
4位	温食	9票

小学生

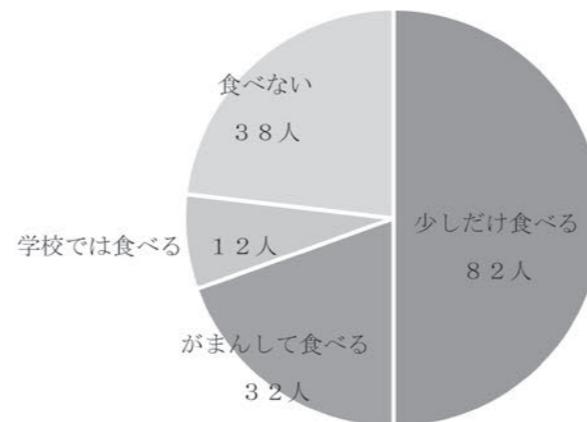
1位	苦手なものがあるから	24.3%
2位	量が多いから	16.3%
3位	給食時間が短いから	13.4%
4位	食欲がないから	6.4%

中学生

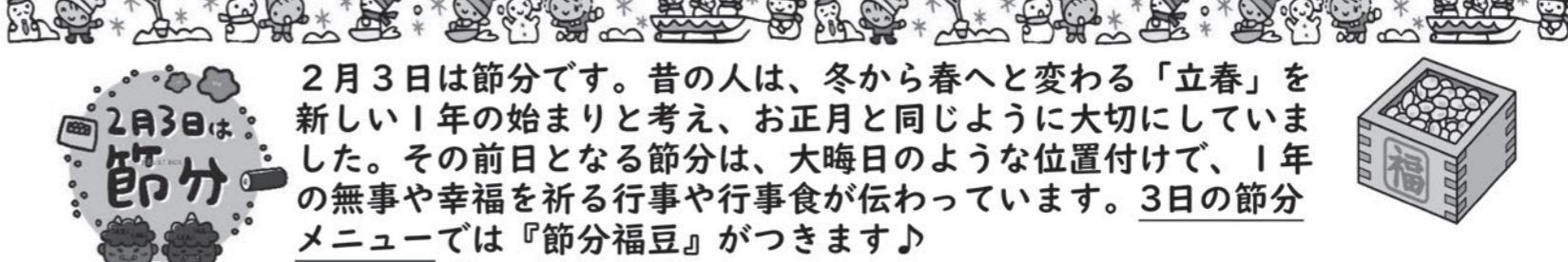
1位	苦手なものがあるから	23.7%
2位	給食時間が短いから	14.4%
3位	量が多いから	12.6%
4位	おいしくないから	9.3%



○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て、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♪

