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		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
2 麦入りごはん	(低)552 (中)596 (高)640 (中学)681 低27.9 中28.8 高29.6 中学30.5	**3**	イベント食「節分の日」 (低)548 (中)588 (高)626 (中学)669 低18.5 中19.4 高20.2 中学21.1	**4**	イベント食「大滝徳寿学校前期-後期考案献立」 (低)659 (中)707 (高)726 (中学)804 低25.1 中27.2 高28.5 中学31.8	**5** ごはん	(低)674 (中)726 (高)774 (中学)838 低29.2 中30.5 高31.9 中学34.0	**6** ごはん	(低)547 (中)596 (高)644 (中学)704 低21.2 中22.6 高23.7 中学25.5
わかめスープ	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	わかめごはん	わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー	茹でスパゲティー	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	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、玉葱 さやいんげん、かつおだし つきこんにゃく、三温糖 みりん、しょうゆ	味噌おでん	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
プルコギ丼	豚肉、玉葱、人参、もやし、生姜 にんにく、料理酒、みりん オイスターソース、しょうゆ コチジャン【大豆、魚介類】 三温糖、ごま油、でん粉	すまし汁	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】	大滝の雪とキノコパスタ	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】	発芽玄米つくね	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】	だし巻き卵	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】
		鮭チーズカツ	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】	さつまいももち	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】	彩り和え	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】	おひたし	白菜、もやし、しょうゆ、三温糖
9 麦入りごはん	(低)450 (中)505 (高)558 (中学)707 低16.7 中18.8 高20.7 中学27.3	**10** ごはん	(低)615 (中)666 (高)714 (中学)785 低21.7 中22.9 高23.8 中学25.6	**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**		**12** ごはん	(低)627 (中)674 (高)723 (中学)779 低25.4 中26.6 高27.9 中学29.8	**13** 麦入りごはん	イベント食「バレンタインデー」 (低)662 (中)725 (高)787 (中学)878 低22.5 中24.4 高26.3 中学29.3
豚汁	豚肉、じゃがいも、人参 大根、長ねぎ、つきこんにゃく かつおだし、みそ	さつまいもの味噌汁	さつまいも、玉葱、長ねぎ 人参、かつおだし、みそ	**塩分・脂質平均栄養価は**		鶏塩鍋	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、鶏塩鍋の素 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】	キーマカレー	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】
にしんの天丼 小1コ 中2コ	にしん、でん粉、揚げ油	ささみカツ	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】			いわしのみぞれ煮	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】	ハート入りフルーツゼリー和え	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】
天つゆ	かつおだし、しょうゆ 長ねぎ、みりん、料理酒 三温糖	小松菜と厚揚げの煮びたし	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			白菜のごま和え	白菜、ごま、三温糖、しょうゆ		
16 ごはん	(低)700 (中)742 (高)786 (中学)839 低25.1 中26.2 高27.2 中学28.5	**17** ごはん	(低)689 (中)741 (高)793 (中学)894 低22.4 中23.9 高25.3 中学32.1	**18** 茹でうどん	(低)613 (中)661 (高)684 (中学)766 低28.3 中30.4 高31.8 中学35.7	**19** スライスパン	(低)659 (中)675 (高)691 (中学)769 低21.0 中21.7 高22.1 中学25.0	**20** 麦入りごはん	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
じゃがいもと豆腐の味噌汁	じゃがいも、豆腐、玉葱 長ねぎ、みそ、かつおだし	ごま汁	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】	関西風うどん	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】	オニオンスープ	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 ブイヨングラニュール	受験に勝つ！カレー	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】
鶏もも唐揚げ 2コ	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】	エビカツ	えび、魚介すり身、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】	コーン焼売 2コ	とうもころし 魚肉すり身【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】	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ばれいしょ 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】、揚げ油	かレーに　とんかつを　のせて食べよう！ がんばれ～！！　受験生！！	
春雨サラダ	春雨、ささみ水煮、もやし、人参 塩中華ドレッシング	ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え	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			無限！ほうれん草!!	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	とんかつ	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】
						チョコクリーム	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】		
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。		**24** ごはん	(低)580 (中)628 (高)676 (中学)731 低19.9 中21.4 高22.9 中学25.1	**25** 茹でラーメン	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	**26** プレーンパン	(低)705 (中)726 (高)750 (中学)862 低29.8 中30.7 高31.6 中学35.3	**27** 麦入りごはん	(低)642 (中)693 (高)766 (中学)809 低28.1 中30.2 高36.6 中学35.3
※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【　　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。		大根の味噌汁	大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ、えのきたけ	とんこつラーメン	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】	ニョッキのクリーム煮	ポテトニョッキ【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】	中華丼	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】
		のり塩ポテトコロッケ	ばれいしょ、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】	ハッシュポテト	馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 菜種油、大豆油【大豆】 揚げ油	ハンバーグ	鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白 パン粉、豚脂、粒状植物性たん白 食塩、マーガリン、しょうゆ、生姜 牛肉エキス、ウスターソース、砂糖 トマトケチャップ、香辛料、ぶどう糖 乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス 【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご 牛肉】	ショーロンポー 小1コ 中2コ	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】
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ささみ水煮 イタリアンドレッシング	みかん	みかん	キャベツナサラダ	キャベツ、コーン、まぐろ水煮 玉葱ドレッシング【小麦、大豆】		
		ひじきぱっぱ	ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト、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】						

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！

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！

児童考案献立

4日(水)

大滝徳舜瞥学校

・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

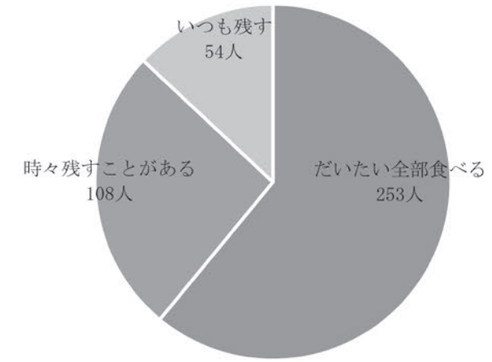
【好きな給食上位】

小学生の部		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	こんにゃくのポン酢和え 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



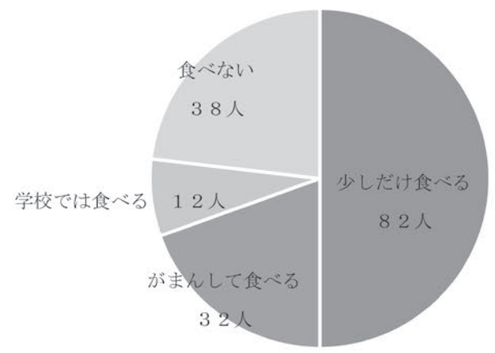
小学生

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♪