

# 2025年 2月 こんだてよていひょう

令和7年2月  
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
エネルギー	756 kcal	588 kcal	623 kcal	669 kcal	614 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.6 g	2 g	2.1 g	2 g
献立と配膳の図	<b>節分献立</b> てづくりとうもろこしデザート おからサラダ / いわしのかぼやき ごはん / こんさいのじり 	フルーツポンチ / ポテトフレンチサラダ ナン / キーマカレー 	<b>4年生なし</b> きりほしナムル / ぶたにくとあつあけのワルコギ豆腐 ごはん / ワンダンスープ 	<b>6年生が家庭科で考えた献立</b> みかん / のりずあえ / てづくりハンバーグ / オニオンソース ごはん / もずくスープ 	<b>5年生なし</b> ごもくひじき / さけのみぞマヨやき ごはん / といだんごじり 
あかの食品	ぎゅうにゅう / いわし / おから / チーズ / ツナ / とうふ / だいず / とうにゅう	ぎゅうにゅう / ぶたにく / だいず / ハム / チーズ	ぎゅうにゅう / あつあけ / ぶたにく / とりにく / なると	ぎゅうにゅう / ぶたにく / ぎゅうにゅう / とうふ / たまご / ツナ / もずく / なると / とりにく / のり	ぎゅうにゅう / さけ / さつまあげ / とりにく / ひじき / だいず
さいの食品	ごはん / でんぶ / あぶら / さとう / マヨネーズ	ナン / あぶら / じゃがいも / さとう / セリ	ごはん / あぶら / ごま / でんぶ / さとう / ワンタン	ごはん / ばんこ / さとう / じゃがいも	ごはん / マヨネーズ / さとう / ばんこ
みどりの食品	きゅうり / キャベツ / にんじん / だいこん / ごぼう / ねぎ	たまねぎ / にんじん / きゅうり / キャベツ / みかん / もも / りんご / バイン / レモン	たまねぎ / バフリカ / ビーマン / にんじん / もやし / こまつな / きりほし / だいこん / チンゲンサイ / ねぎ	たまねぎ / ほうれんそう / もやし / にんじん / えのきたけ / ねぎ / みかん	にんじん / さやいんげん / ねぎ / こまつな / だいこん / ごぼう / えのきたけ / れんこん
	10日	11日	12日	13日	14日
エネルギー	661 kcal		557 kcal	641 kcal	729 kcal
食塩相当量	2.1 g		2 g	2.1 g	2.4 g
献立と配膳の図	しょうゆ / フレンチ / ぼんかん ツナコーンピラフ / ガラムシチュー 	<b>建国記念の日</b> 	くきわかめ / あかうお / きんぴら / ていやき ごはん / どんごじり 	ちゅうか / もやし / あえ / レバーと / ポテト / フリソース ごはん / たまご / ちゅうか / コーン / スープ 	てづくりココアプリン じゃがチーズ / てづくりわふう / ミートローフ ごはん / しおこじり / スープ 
あかの食品	ぎゅうにゅう / ツナ / ハム / ベーコン / とりにく / チーズ		ぎゅうにゅう / あかうお / くきわかめ / さつまあげ / なると / ぶたにく	ぎゅうにゅう / ぶたレバー / とりにく / ハム / たまご	ぎゅうにゅう / ぶたにく / とりにく / ベーコン / チーズ
さいの食品	ごはん / パター / あぶら / マカロニ / じゃがいも		ごはん / じゃがいも / あぶら / さとう	ごはん / でんぶ / じゃがいも / あぶら / さとう / ごま	ごはん / ごま / じゃがいも / パター
みどりの食品	たまねぎ / にんじん / マッシュルーム / ほうれんそう / キャベツ / にんじん / しめじ / ブロッコリー / コーン / ぼんかん		にんじん / ごぼう / たまねぎ / いら / もやし / ねぎ / コーン	ねぎ / きくらげ / にんじん / もやし / きゅうり / こまつな / コーン / しいたけ	にんじん / コーン / えだまめ / たまねぎ / えのきたけ / しいたけ / こまつな
	17日	18日	19日	20日	21日
エネルギー	654 kcal	676 kcal	629 kcal	599 kcal	668 kcal
食塩相当量	1.3 g	2.5 g	2.0 g	2 g	2.1 g
献立と配膳の図	れんこん / あげどうふ / ごまマヨ / にくみぞ / サラダ / あんかけ ごはん / しおどじり 	ほうろく / ハムとたまごの / サラダ きなこ / あげパン / ホーク / ビーンズ 	<b>5年生が考えた出雲崎たっぷり汁物</b> うめマヨ / ぶたにくの / あえ / なんぼんやき 5ねんせい / ぞだて / こめ / 「なぐれほし」 / おやこの / コンソメ / スープ 	のおてつぶんヨーグルト キム / メバルの / うのはな / ていやき ごはん / どんじり 	てづくりみかんゼリー きりざい / あつやき / たまご ごはん / みぞ / おでん 
あかの食品	ぎゅうにゅう / とうふ / ぶたにく / ツナ / とりにく / あぶら / あげ	ぎゅうにゅう / きなこ / いたりたまご / ハム / ぶたにく / だいず / チーズ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / ハム / かつお / たら / ワインナー	のむヨーグルト / めばる / ベーコン / おから / ぶたにく / とうふ	ぎゅうにゅう / あつやき / たまご / なつとう / ひじき / ちくわ / がんもどき / こんぶ / うずら / たまご
さいの食品	ごはん / あぶら / さとう / マヨネーズ / さといも	パン / さとう / あぶら / じゃがいも	ごはん / さとう / ごま / マヨネーズ / じゃがいも / マカロニ	ごはん / あぶら / じゃがいも	ごはん / ごま / さといも / さとう
みどりの食品	たまねぎ / いら / れんこん / きゅうり / ほうれんそう / コーン / はくさい / ごぼう / こまつな	キャベツ / にんじん / きゅうり / たまねぎ / フロccoli / トマト / はるみ	ねぎ / キャベツ / きゅうり / コーン / うめ / はくさい / たまねぎ / フロccoli	はくさい / キムチ / たまねぎ / だいこん / にんじん / ねぎ	にんじん / こまつな / だいこん / みかん
	24日	25日	26日	27日	28日
エネルギー		612 kcal	700 kcal	690 kcal	680 kcal
食塩相当量		2.2 g	2.2 g	2.1 g	2.3 g
献立と配膳の図	<b>振替休日</b> 	れんこん / おからコロッケ / きんぴら ゆかり / ごはん / なめこの / みぞしり 	おに / かんてんの / まんじゅう / ちゅうか / サラダ ゆでちゅうかめん / ごもく / あんかけ / ラーメン / スープ 	パンサンスー / ぎょうざ / 2こ ごはん / マーポー / あつあけ 	ほうれんそうの / ホキのパンこ / サラダ / こうそうやき じゃこ / コーン / ライス / パン / キン / ボター / ジュ 
あかの食品		ぎゅうにゅう / おからコロッケ / さつまあげ / とうふ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / うずら / たまご / かまぼこ / ハム	ぎゅうにゅう / ぎょうざ / ハム / たまご / あつあけ / ぶたにく	ぎゅうにゅう / ちりめん / じゃこ / ホキ / ツナ / ベーコン / チーズ
さいの食品		ごはん / ごま / あぶら / さとう	めん / あぶら / ごま / さとう / おに / まんじゅう	ごはん / はるさめ / ごま / さとう	ごはん / はつ / かげん / まい / あぶら / パン / パター
みどりの食品		ゆかり / にんじん / ごぼう / れんこん / さやいんげん / だいこん / ねぎ / なめこ / こまつな	にんじん / もやし / はくさい / たけのこ / こまつな / きくらげ / きゅうり	きゅうり / キャベツ / にんじん / ねぎ / こまつな / いら / たけのこ / しいたけ	コーン / ほうれんそう / キャベツ / にんじん / かぼちゃ / たまねぎ



毎月19日は  
「食育の日」

令和7年2月  
出雲崎小学校

<今月の給食目標> **自分の健康を考えた食事をしよう。**



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。  
食事を運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために、できることを考えましょう。



**生活習慣病って何?**

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



**糖尿病**  
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

**生活習慣病**  
予防のために  
できそうなことから始めましょう

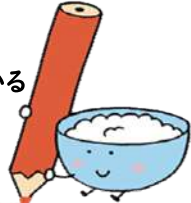
**高血圧症**  
血圧が高くなる病気で自立した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

**脂質異常症**  
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

- 目標例
- 野菜をたくさん食べる
  - 間食の量を今までより減らす
  - ゲームは1日30分までにする
  - 朝のウォーキングをする など

**食生活振り返り**  
チェック

- 朝ごはんは毎日食べている
- よくかんで食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている
- 間食は時間と量を決めている
- ごはんなどの穀類をしっかり食べている
- 野菜料理は1日5皿以上食べている



**今月の行事**  
節分  
2月3日

**どうして節分に豆をまくの?**  
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。  
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

今月の給食は、3日に節分献立や大豆製品を多く取り入れた献立にしました。大豆をおいしく食べられるように姿を変えて提供しています。



**2月6日(木)の献立は、6年生が家庭科の授業で考えました!**  
栄養教諭から給食を考える時の4つのポイント(①栄養バランス②旬③全校児童のこ④予算)を教えてもらい、これらを取り入れて、各班で意見を出し合っってまとめた後、プレゼン大会を行い代表献立を決定しました。  
「栄養完璧献立」をお楽しみに!

**今月の食育の日献立は、5年生が考えた出雲崎たっぷり汁物です!**  
総合学習の時間に、出雲崎で収穫される米や野菜、海でとれる魚について等、出雲崎の地場産物を学習しました。そこで、学習したことをもとに、自分たちで育てたお米「ながれ星」にあう出雲崎産たっぷりの一品を考えました。「親子のコンソメスープ」は、一見どうして親子なのだろうと思いますよね。ヒントは「さざえ」「たら」「たまねぎ」です。  
さざえを取り入れられなかったので、貝型のマカロニで代用しました。  
出雲崎たっぷり汁物をお楽しみに!