

2026年 2月 こんだてよていひょう



令和8年2月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
エネルギー	675 kcal	611 kcal	631 kcal	713 kcal	603 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.1 g	2.1 g	2.2 g	2 g
献立と配膳の図	節分献立 おからサラダ / いわしのかばやき ごはん / こんさいのこじる	はるみ / ペペロンソテー はちみつレモントースト / ミートボールトマトに	ごもくひじき / やさいコロケ ごはん / かきたまみぞしる	冬季オリンピック開幕給食 てづくりパンナコッタ インサラータ / アクアパッツァ カレーコロンライス / しろいんげんまめのポタージュ	まりざい / あつやきたまご ごはん / おでん
	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 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	ぎゅうにゅう だいず ひじき さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう たら あさり ハム ひじき ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ちくわ がんもどき こんぶ うすらたまご
きいろの食品	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ	パン はちみつ さとう パンこ じゃがいも あぶら マーガリン	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん はつがげんまい パター あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ごはん ごま じゃがいも さとう
みどりの食品	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう トマト キャベツ エリンギ コーン ブロッコリー はるみ	にんじん きゅういんげん こまつな たまねぎ エリンギ	コーン たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	にんじん こまつな だいこん
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
エネルギー	606 kcal	639 kcal		568 kcal	600 kcal
食塩相当量	2.1 g	1.6 g		2.0 g	2.3 g
献立と配膳の図	のけつツッあえ / こうやどやふとレバーのあげに ごはん / なめこのみぞしる	うまキャベツ / ヤンニョムチキン ごはん / たまごいりちゅうか ユースメーフ	建国記念の日	くまわかめのきんぴら / めばるのしおこうじやき ごはん / とんじる	てづくりチョコパン じゃがチーズ / オムレツケチャップソースかけ じゃこコロンライス / コーンソメーフ
	あかの食品: ぎゅうにゅう ぶたレバー こうやどやふのり とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご		ぎゅうにゅう めばる くまわかめ さつまあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ オムレツ ベーコン チーズ とりにく
きいろの食品	ごはん あぶら さとうアーモンド	ごはん あぶら さとう はちみつごま		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ごはん はつがげんまい あぶら さとう じゃがいも パター
みどりの食品	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ なめこ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな コーン ししいだけ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん こまつな
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
エネルギー	597 kcal	606 kcal	601 kcal	589 kcal	596 kcal
食塩相当量	2 g	2 g	2.0 g	1.9 g	2.1 g
献立と配膳の図	りんご / かいどうサラダ きんきんカレーライス	ひじきサラダ きなこあげパン / ポークビーンズ	あぶらあげのさつまあげ / さわらみぞマヨコーンやき ごはん / もずくのみぞしる	日本の味巡り〜岐阜県〜 はるさめ / あげだしとうふおろしあんかけ ごはん / ゆきみじる	てづくりカラフルゼリー ごまつナムル / おぼろワンタンスープ キムチチャーハン
	あかの食品: ぎゅうにゅう とりにく だいず かいそう ツナ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ハム もずく	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく
きいろの食品	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	パン あぶら さとう じゃがいも	ごはん マヨネーズ さとう あぶら ごま じゃがいも	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	ごはん はつがげんまい あぶら さとう ごま わんたん ゼリー
みどりの食品	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン キャベツ もやし こまつな えのきたけ ねぎ パセリ にんじん	だいこん きゅうり にんじん もやし きくらげ ししいだけ えのきたけ はくさい	はくさい にんじん ねぎ こまつな もやし だけのこ
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
エネルギー		599 kcal	724 kcal	672 kcal	663 kcal
食塩相当量		1.9 g	2.4 g	1.5 g	2.4 g
献立と配膳の図	天皇誕生日	だいこんおかかあえ / れんこんメンチカツ ごはん / とさんこじる	とうふのフラクシー / ミモザサラダ ソフトめん / ミートソース	わふうマカロニサラダ / だいごごさかあへのあげに ごはん / とうじゅうなべ	うめマヨあえ / さほのこうみに ごはん / やさいたっぷりみぞしる
	あかの食品	ぎゅうにゅう メンチカツ かつおぶし ぶたにく なた	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ツナ かつおぶし とりにく とうふ たら とうじゅう	ぎゅうにゅう さほ ハム ぶたにく あぶらあげ
きいろの食品	ごはん あぶら ごま じゃがいも パター	ごはん あぶら ごま じゃがいも	めん あぶら さとう パター	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま マカロニ マヨネーズ	ごはん さとう ごま マヨネーズ
みどりの食品	だいこん こまつな にんじん たまねぎ たら もやし ねぎ コーン	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな はくさい えのきたけ ししいだけ ねぎ	しょうが キャベツ こまつな コーン うめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は「食育の日」

令和8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。
食事や運動、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

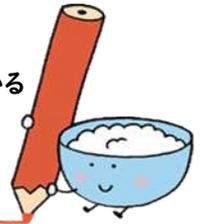
高血圧症
血圧が高くなる病気です。自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

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
 - 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



おうちDE給食！ ~おうちみんなで楽しく作ろう！~
「今日の給食の作り方を教えてください！」「また作ってください！」と声をかけられることが多かったメニューのレシピを載せました。おうちで作って、給食を味わいましょう♪

こめこ 米粉のマーラーカオ

1月の給食で大人気！

【材料】 10個分

- こめこ米粉 100g
- ベーキングパウダー 4g
- さんおんとう 三温糖 80g
- しょうゆ 5g
- たまご 2個
- ぎゅうにゅう 牛乳 30g
- サラダ油 40g
- アルミ(紙)カップ 10枚

【作り方】

- たまご、牛乳、サラダ油を混ぜ合わせたところに三温糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ①に米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせたものを少しずつ振り入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②が滑らかになったところに、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、カップに流し入れる。
- 蒸気が立っている蒸し器で15分程度蒸す。

とうふ 豆腐のブラウニー

豆腐の变身！

【材料】 10個分

- ホットケーキミックス 60g
- ココア 20g
- 絹豆腐 120g
- たまご 30g
- 砂糖 40g
- バター 20g
- サラダ油 20g
- アルミ(紙)カップ 10枚

【作り方】

- ホットケーキミックスとココアを混ぜ合わせる。
- 豆腐は潰し滑らかなクリーム状にする。
- 溶かしバターにサラダ油を混ぜ合わせた中に、砂糖を加えて混ぜ、②の豆腐と溶かしたたまごを加えてよく混ぜ合わせる。
- ①の粉を加えて混ぜ合わせる。
- カップに入れて170度のオーブンで20分程度焼く。(時間は目安です。竹串等を刺して、中身が付いていない状態になるまで焼く。)