

よていこんだてひょう (小学校)

令和7年 2月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん 節分献立	*せつぶんじる だいずとじゃこのカリカリあげ にくじゃが	ジョア	こめ、こんにやく、こまあぶら、でん ぶん、あぶら、こま、さとう、じゃが いも、こんにやく	ジョア、ぶたにく、かまぼこ、だい ず、ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、なが ねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげ ん	597 kcal 22.4 g
4火	ソフトめん ミートソース	*やさいとコーンのサラダ (わふうドレ) みかんゼリー	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ、ゼ リー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずた んぱく、レンズまめ、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッ シュルーム、さやいんげん、トマト ピューレ、キャベツ、こまつな、とう もろこし	655 kcal 25.7 g
5水	ごはん のりつくだに	*たからさがしとんじる にらいたりたまごやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、こまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、たまご、ハム、のり	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、たまねぎ、にら、にんにく、しょう が、はくさい、もやし、こまつな	631 kcal 30.5 g
6木	はちみつしよくパン	ポーケビーンズ *キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、わかめ、ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、とうもろこし、キャベツ	612 kcal 26.7 g
7金	ごはん	*にくどうふ キムチポテト ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、やしきふ、しらたき、あぶら、さ とう、じゃがいも、こまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、か つおぶし	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こま つな、しいたけ、キムチ、ほうれんそ う、はくさい、もやし	626 kcal 25.6 g
10月	きなこあげパン	イタリアンスープ いかといんげんのガーパタいため *じゃこキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、パンこ、パ ター、スパゲッティ	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、た まご、チーズ、いか、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 さやいんげん、にんにく、キャベツ	599 kcal 31.1 g
12水	むぎごはん あぶらふのたまごとじどん	*やさいソテー いよかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶらふ、あぶら、さと う	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあ げ、たまご、ハム	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだ まめ、キャベツ、もやし、ピーマン、い よかん	606 kcal 25.1 g
13木	こめこコッペパン 大久野小 6年生メニュー	*ABCスープ ヤンニョムチキン さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	こめこパン、マカロニ、でんぶん、あ ぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、しょうが、えだ まめ、とうもろこし	598 kcal 30.2 g
14金	チョコチップパン	*やさいスープ さわらのチーズムニエル マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、パ ター、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら、 チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、ピーマン	666 kcal 28.8 g
17月	ひじきごはん	*なめこのみそしる さばのおろしだれがけ わかさポテト	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター	とりにく、ひじき、あぶらあげ、かつ おぶし、ぎゅうにゅう、とうふ、わか め、みそ、さば	にんじん、なめこ、たまねぎ、ながね ぎ、だいこん	648 kcal 27.8 g
18火	むぎごはん チキンカレー	*キャベツとコーンのソテー ぼんかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、さやいんげん、トマト、キャベ ツ、とうもろこし、ぼんかん	602 kcal 21.4 g
19水	ごはん	*こまつなのみそしる ハンバーグてりやきソース *ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぶどう ジュース	こめ、パンこ、あぶら、さとう、でん ぶん、じゃがいも	あぶらあげ、みそ、ぶたにく、おか ら、とうにゅう	ぶどうジュース、こまつな、はくさ い、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	610 kcal 19.5 g
20木	しよくパン りんごジャム アメリカ料理	クラムチャウダー *こまつなとキャベツのソテー クラッシュあまなつゼリー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎ こ、あぶら、ゼリー、りんごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり、い んげんまめ、なまクリーム、とう にゅう、ハム	しょうが、にんにく、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、こ まつな	584 kcal 21.7 g
21金	ごはん 青森県の 郷土料理	*せんべいじる いかフライ (ソース) くわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、なんぶせんべい、 こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、 こま	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、くき わかめ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、しめじ、さやいんげん	628 kcal 26.9 g
25火	せわりコッペパン	*ラピオリスープ カレーミート ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、パ ター、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 だいずたんぱく、レンズまめ、なま クリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、しょうが、トマ トピューレ	625 kcal 26.5 g
26水	ごはん	さっぽろみそスープ ししゃものいそてんぶら② *1.2ねんせいはいとりぼん みずないりおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、し しゃも、あおのり	しょうが、にんにく、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、とうもろこし、み ずな、はくさい	586 kcal 23.5 g
27木	むぎごはん ハッシュドポーク	こまつなとしめじのソテー いよかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎ こ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまク リーム	にんにく、しょうが、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、グリーンピー ス、とうもろこし、こまつな、はくさ い、しめじ、いよかん	624 kcal 20.8 g
28金	ごはん	*とうふとわかめのみそしる さばのしおやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、さば	たまねぎ、ながねぎ、きりぼしだいこ ん、にんじん、さやいんげん	616 kcal 26.1 g

都合により献立が変更になる場合があります。
お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

◎6日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町 内に
ある 協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で
無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	617	25.6
学校給食摂取 基準 (範囲)	650	(21~33)

節分行事食

せつぶん、りっしゅん、りっか、りっしゅう、りっご、ぜんじつ
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日の
ことですが、現在では、立春の前日だけを
さすことが多いです。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た。
その前日となる節分は、大晦日のような位置
づけで、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。

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払い
ます。イワシの頭はヒイラギの枝にさ
して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば

年越しそばと同じように、
新年への願いを込めてそば
を食べる風習があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、
年齢の数だけ豆を食べる1年の
幸福を願います。

こんにやく

体の中にたまった砂 (不要なもの) を
出す「砂おろし」として、こんにやく
料理を食べる地域もあります。

恵方巻

太巻きすしを切らずに、
その年の縁起の良い方角 (恵方=
今年は西南西) を向いて食べると
いうもので、関西地方の一部地域
の風習が全国に広がりました。

今月の日の出の野菜

献立表にマークの
料理に入っ
ています。
感謝して
いただき
ましょう♪
キャベツ
(馬場さん)
長ねぎ
(門馬さん)