



日	こんだて きゅうにゅうまいにち ★牛乳は毎日つきます。	おもなたべものとかからだのなかでのほたらき			しょうがっこう エネルギーkcal たんぱくg
		ちやくやくやほねになる	からだのちやうしをととのえる	エネルギーのもとになる	
		たんぱくしつ・むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ・ししつ	
2月	ごはん			ごはん	642 kcal 25.0 g
	はるさめスープ	ぶたにく	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	はるさめ	
	しゅうまい(2こ)	◇しゅうまい			
	キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが	さとう あぶら	
3火	ごはん			ごはん	634 kcal 29.3 g
	せつぶんじる	ぶたにく だいず みそ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	こんにやく 	
	いわしのみそれに	◇いわしのみそれに			
	こんにやくいりに	さつまあげ とりにく	にんじん いんげん	こんにやく さとう	
4水	ごはん			ごはん	634 kcal 25.8 g
	はちはいじる	どうふ あぶらあげ	しいたけ ねぎ しょうが	かたくりこ	
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		あぶら	
	きんぴら		にんじん ごぼう	こんにやく ごまあぶら さとう	
5木	にくうどん	ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	うどん	627 kcal 25.4 g
	ちくわいそべてんぶら	◇ちくわいそべてんぶら	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">                      スープは半分(はんぶん)のこしましょう！                 </div>	あぶら	
	つぶつぶしモンゼリー			◇つぶつぶしモンゼリー	
6金	ごはん			ごはん	627 kcal 24.4 g
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ		
	つきみスコッチエッグ・ソース	◇つきみスコッチエッグ			
	あつあげとこまつなのナムル	あつあげ	こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
9月	ごはん			ごはん	652 kcal 22.6 g
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ	もやし		
	はるまき	◇はるまき		あぶら	
	ごぼうそぼろに	ぶたひきにく	ごぼう ねぎ しょうが いんげん	さとう かたくりこ	
10火	マーボーどん	ぶたひきにく どうふ だいず みそ	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	668 kcal 27.4 g
	はくさいスープ	ぶたにく	はくさい にんじん とうもろこし		
	フルーツゼリーあえ		みかん バイン	ゼリー	
12木	ねじりこくとうパン			ねじりこくとうパン	663 kcal 24.4 g
	マカロニシチュー	とりにく きゅうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	マカロニ じゃがいも バター	
	かぼちゃチーズフライ		◇かぼちゃチーズフライ	あぶら	
	ハムキャベツソテー	ハム	キャベツ	バター	
13金	ごはん			ごはん	717 kcal 26.5 g
	ポトフ	とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ	じゃがいも 	
	てりやきハンバーグ	◇てりやきハンバーグ			
	ブロッコリーごまドレッシング		ブロッコリー	ごまドレッシング	
16月	ごはん			ごはん	621 kcal 23.5 g
	なめこのみそしる	みそ	だいこん なめこ ねぎ		
	チキンみそカツ	◇チキンみそカツ		あぶら	
	あおなのソテー	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	バター	
17火	ぶゆやさいかレー	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん だいこん	ごはん バター	795 kcal 26.0 g
	ぶたヒレカツ	◇ぶたヒレカツ		あぶら	
	ソファールげんきヨーグルト	◇ソファールげんきヨーグルト			
	ごはん			ごはん	
18水	なべふうじる	ぶたにく	はくさい だいこん しいたけ えのき ねぎ		641 kcal 27.9 g
	ごもくやさいにくだんご(2こ)	◇ごもくやさいにくだんご			
	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたひきにく	ねぎ しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ	
	わふうスパゲッティ	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ ピーマン パフリカ にんじん	スパゲッティ バター	
19木	ベーコンたまごやき	◇ベーコンたまごやき			625 kcal 31.2 g
	きりほしだいこんとツナのサラダ	まぐろフレーク	きりほしだいこん きゅうり にんじん	ごまドレッシング	
	ミルメークココアあじ			◇ミルメークココアあじ	
	ごはん			ごはん	
20金	はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ		664 kcal 22.4 g
	やさいコロック			◇やさいコロック あぶら	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく	だいこん にんじん	こんにやく さとう	
	ごはん			ごはん	
24火	とんじる	ぶたにく どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	さといもこんにやく	586 kcal 30.1 g
	さけのしおやき	◇さけのしおやき			
	ほうれんそうおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし	ごま	
	ごはん			ごはん	

日	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	おもなたべものとかからだのなかでのほたらき			しょうがっこう
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	
		たんぱくしつ・むぎしつ	ビタミン	たんすいかぶつ・ししつ	
25	ごはん こまつなのみそしる 水 ぶたにくメンチカツ くきわかめのため	みそ ◇ぶたにくメンチカツ くきわかめ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにやく さとう	679 kcal 21.7 g
26	木 ソフトフランスパン ブラウンシチュー ハムチーズサンドフライ ブロッコリーベーコンソテー	ぶたにく なまクリーム ◇ハムチーズサンドフライ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー	ソフトフランスパン じゃがいも バター あぶら ごまあぶら さとう	691 kcal 29.6 g
27	金 ぶたキムチどん じゃがキャベスープ	ぶたにく ぶたにく	キムチ にんじん たまねぎ はくさい いら にんじん いんげん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	651 kcal 28.3 g

※こんだては、ざいりょうのつごうにより、へんこうすることもあります。あらかじめごりょうしょうください。  
 ※ざいりょうは、ちょうない、きんりん、ほっかいどうをちゅうしんとし、こくさんのしなものをおおくししょうするよう  
 うにしています。  
 ※きゅうしょくのさかなにはほねもありますのできをつけてたべてください。  
 ※かこうしょくひんには、◇マークをつけています。

エネルギー きじゅんち	650kcal
たんぱくしつ きじゅんち	21~32.5g

# 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気が災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために進んでいた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

2026年の恵方は「南南東」

**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## “あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

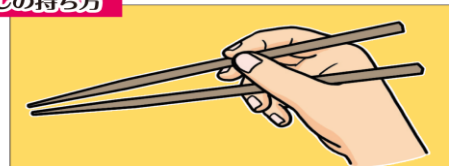
さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる!

お茶わんもピカピカ!

素敵な大人になれそう!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中ではたらく			中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
		たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
2月	ごはん			ごはん	811 kcal 31.3 g
	春雨スープ	ぶた肉	白菜 しいたけ にんじん ねぎ	春雨	
	しゅうまい(3こ)	◇しゅうまい			
	キャベツとぶた肉のみそ炒め	ぶた肉 みそ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが	さとう 油	
3火	ごはん			ごはん	841 kcal 39.4 g
	節分汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう 大根 にんじん しいたけ ねぎ	こんにゃく	
	いわしのみぞれ煮(2こ)	◇いわしのみぞれに			
	こんにゃく炒り煮	さつまあげ とり肉	にんじん いんげん	こんにゃく さとう	
4水	ごはん			ごはん	757 kcal 29.1 g
	八杯汁	とうふ 油あげ	しいたけ ねぎ しょうが	かたくりこ	
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		油	
	きんぴら		にんじん ごぼう	こんにゃく ごま油 さとう	
5木	肉うどん	ぶた肉 油あげ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん	735 kcal 29.5 g
	ちくわ磯辺天ぷら	◇ちくわ磯辺天ぷら	スープは半分残しましょう!	油	
	つぶつぶレモンゼリー			◇つぶつぶレモンゼリー	
	ごはん			ごはん	
6金	大根のみそ汁	油あげ みそ	大根 ねぎ		739 kcal 27.7 g
	月見スコッチエッグ・ソース	◇月見スコッチエッグ			
	あつあげと小松菜のナムル	あつあげ	小松菜 もやし にんじん	さとう ごま油	
	ごはん			ごはん	
9月	ごはん			ごはん	788 kcal 27.1 g
	もやしのみそ汁	油あげ みそ	もやし		
	はるまき	◇はるまき		油	
	ごぼうそぼろ煮	ぶたひき肉	ごぼう ねぎ しょうが いんげん	さとう かたくりこ	
10火	マーボー丼	ぶたひき肉 とうふ 大豆 みそ	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ 油	824 kcal 33.7 g
	白菜スープ	ぶた肉	白菜 にんじん とうもろこし		
	フルーツゼリー和え		みかん バイン	ゼリー	
	ねじりこくとうパン			ねじりこくとうパン	
12木	マカロニシチュー	とり肉 ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん 玉ねぎ えだまめ	マカロニ じゃがいも バター	759 kcal 28.1 g
	かぼちゃチーズフライ		◇かぼちゃチーズフライ	油	
	ハムキャベツソテー	ハム	キャベツ	バター	
	ごはん			ごはん	
13金	ポトフ	とり肉 ウィナー	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも	844 kcal 30.5 g
	てりやきハンバーグ	◇てりやきハンバーグ			
	ブロッコリーごまドレッシング		ブロッコリー	ごまドレッシング	
	バレンタインチョコプリン			◇バレンタインチョコプリン	
16月	ごはん			ごはん	746 kcal 27.0 g
	なめこのみそ汁	みそ	大根 なめこ ねぎ		
	チキンみそカツ	◇チキンみそカツ		油	
	青菜のソテー	ベーコン	にんじん 玉ねぎ 小松菜	バター	
17火	冬野菜カレー	ぶた肉 ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ れんこん 大根	ごはん バター	937 kcal 29.6 g
	ぶたヒレカツ	◇ぶたヒレカツ		油	
	ソファール元気ヨーグルト	◇ソファール元気ヨーグルト			
	ごはん			ごはん	
18水	鍋風汁	ぶた肉	白菜 大根 しいたけ えのき ねぎ		768 kcal 32.7 g
	五目野菜肉だんご(2こ)	◇五目野菜肉だんご			
	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたひき肉	ねぎ しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ	
	和風スパゲッティ	とり肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ ピーマン パプリカ にんじん	スパゲッティ バター	
19木	ベーコン玉子焼き	◇ベーコン玉子焼き			743 kcal 37.0 g
	きりぼし大根とツナのサラダ	まぐろフレーク	きりぼし大根 きゅうり にんじん	ごまドレッシング	
	ミルメークココア味			◇ミルメークココア味	
	ごはん			ごはん	
20金	白菜と油あげのみそ汁	油あげ みそ	白菜 ねぎ		806 kcal 27.0 g
	野菜コロッケ			◇野菜コロッケ 油	
	大根とぶた肉の煮物	ぶた肉	大根 にんじん	こんにゃく さとう	
	ごはん			ごはん	
24火	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	さといも こんにゃく	709 kcal 34.1 g
	さけの塩焼き	◇さけの塩焼き			
	ほうれん草おかか和え	かつおぶし	ほうれん草 もやし	ごま	
	ごはん			ごはん	

日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのほたらき			中学校・高校
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
		たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
25 水	ごはん			ごはん	824 kcal 27.2 g
	小松菜のみそ汁	みそ	小松菜 にんじん ねぎ		
	ぶた肉メンチカツ	◇ぶた肉メンチカツ		油	
	くきわかめの炒め煮	くきわかめ 油あげ	にんじん	こんにゃく さとう	
26 木	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	751 kcal 32.2 g
	ブラウンシチュー	ぶた肉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	じゃがいも バター	
	ハムチーズサンドフライ	◇ハムチーズサンドフライ		油	
	ブロッコリーベーコンソテー	ベーコン	ブロッコリー	ごま油 さとう	
27 金	ぶたキムチ丼	ぶた肉	キムチ にんじん 玉ねぎ 白菜 なら	ごはん さとう ごま油	804 kcal 34.5 g
	じゃがキャベスープ	ぶた肉	にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	

※献立は、材料の都合により、変更することもあります。あらかじめご了承ください。  
 ※材料は、町内、近隣、北海道を中心とし、国産の品物を多く使用するようにしています。  
 ※給食の魚には骨もありますので気をつけて食べて下さい。  
 ※加工食品には、◇マークをつけています。

エネルギー基準値	830kcal
たんぱく質基準値	27~41.5g

# 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために進んでいた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

2026年の恵方は「南南東」

**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## “あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

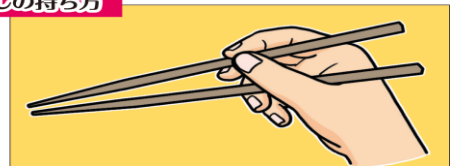
さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

### 正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる!

お茶わんもピカピカ!

素敵に大人になれそう!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに食べ、心もピカピカになります。



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵なんだな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。