

# 2月 きゅうしよくだよ！

令和7年度  
小田原市立芦子小学校

こん げつ きゅう しよく もく ひょう しよくじ たいせつ みなお  
今 月 の 給 食 目 標 : 「 食事の大切さを見直そう 」

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ほうとうふううどん こくとうきなこケーキ	ゆでめん ごまあぶら あぶら マーガリン ホットケーキミックス こくとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きなこ おから	にんじん だいこん かぼちゃ しめじ はくさい ながねぎ	653			
						23.8			
						17.5			
						2.1			
3	火	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ ごじる	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ いわしフライ だいず あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	626			ぜつぶんこんだて 節分献立
						23.0			
						20.5			
						1.9			
4	水	ぎゅうにゅう くらパン ラザニアふう おんやさい たまねぎドレッシング	くらパン あぶら ワンタン パンこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ	にんにく たまねぎ にんじん もやし コーン キャベツ	582			
						23.7			
						19.5			
						2.5			
5	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのたつたあげ うめおろしソース ゆばのすましじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ゆば うめなると	しょうが だいこん うめぼし にんじん ながねぎ ほうれんそう	645			しまいとし 姉妹都市 こんだて 献立
						25.8			
						22.5			
						1.7			
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) かまぼこちゅうかあんかけどん もやしとにらのスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ にくだんご	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ もやし にら	586			
						22.3			
						15.9			
						1.8			
9	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうちゃんぽん にくまん	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう にくまん	にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな	626			
						27.0			
						17.3			
						2.3			
10	火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそづけやき しおにくじゃが	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん	628			
						26.2			
						17.3			
						1.7			
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん ビーフンスープ エクレア	ごはん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん えのきたけ はくさい キムチ にら もやし チンゲンサイ	686			
						26.3			
						24.1			
						2.2			
13	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ ハートマカロニのミネストローネ ハートのハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハンバーグ	にんにく にんじん コーン マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト	619			バレンタイン こんだて 献立
						22.3			
						19.3			
						2.8			
16	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きつねうどん だいがくいも	ソフトめん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん ながねぎ	673			
						23.7			
						20.2			
						2.3			
17	火	ぎゅうにゅう (ごはん) キーマカレー キャベツソテー	ごはん あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ もやし	617			
						20.7			
						17.8			
						1.6			
18	水	ぎゅうにゅう こめこロールパン マーマレードチキン わふうスパゲティ	こめこロールパン マーマレード マーガリン スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	624			
						27.8			
						26.2			
						2.2			

※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

**毎月末は、前月分給食費の納期限**です。口座残高の確認や入金にご協力をお願いいたします。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	び こう 備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
19	木	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー はるまき	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ	633	
						20.5	
						21.9	
						1.6	
20	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとたまごのそぼろどん あつあげとキャベツのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご あつあげ みそ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	628	
						24.5	
						21.1	
						2.2	
24	火	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん せんべいじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら せんべい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん はねぎ	603	
						25.1	
						16.9	
						1.9	
25	水	ぎゅうにゅう チーズパン メンチカツ マセドニアンスープ	チーズパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	594	
						23.9	
						28.4	
						2.2	
26	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) かやくごはん いわしのつみれじるみそじたて いよかんゼリー	ごはん あぶら さとう いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしつみれ とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	604	
						23.8	
						18.3	
						2.9	
27	金	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー もやしのごまいため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから ウインナー	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな	593	
						22.2	
						18.3	
						1.1	

小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を  
選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

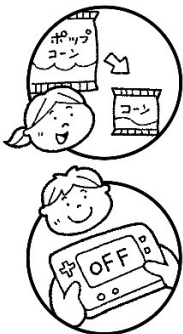
ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・かまぼこ・ほうれんそう・だいこん・こまつな・もやし・はねぎ・うめぼし・はちみつ

# 2月の給食目標は 食事の大切さを見直そう

寒さの厳しい日が続いています。2月の給食目標は「食事の大切さを見直そう」です。

「生活習慣病」という病気をご存じでしょうか？Ⅱ型糖尿病や高血圧症・脂質異常症など、普段の生活が原因で起こることが多い疾患のことを指します。好きなものしか食べなかったり、不規則な食生活などでも引き起こされることが多いと言われています。食事を中心に、自分のライフスタイルを見直して健康的な生活を送るようにしてみるのはいかがでしょうか？

## 家族で取り組もう



できそうなことから始めましょう  
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



食生活ふりかえり  
チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすくすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

\*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。