



がつぶん きゅうしよく 2月分 給食こんだて



にいみへるHP

にいみへる紹介動画

令和7年

新見市学校給食センター にいみへる

月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>いわしの てりやきふう</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>行事食「節分」</p>	<p>4日</p> <p>スイーツ ポテトパン</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ホワイト シチュー</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>5日</p> <p>さわらの しおやき</p> <p>なのはなあえ</p> <p>くさもち</p> <p>わかめの かきたま じる</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>6日</p> <p>カレー ライス</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>7日</p> <p>りんごゼリー</p> <p>おやこうどん</p> <p>行事食「立春」</p>
<p>「節分」は立春の前日、冬から春に変わる節目の日です。今年2月2日です。節分で豆をまくのは、災いをもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われて</p>	<p>食事の手洗いを、ていねいにしていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがないようしっかり洗いましう。</p>	<p>「立春」とは、暦の上で春が始まる日のこと、今年2月3日です。今日は、春が旬の鱈やわかめ、菜の花を使っています。まだまだ寒い日が続きますが、春を感じながら食べましょう。</p>	<p>『いただきます』は、食材を育てた人や、食事を用意してくれた人、肉や魚、野菜など食べ物の命への感謝の気持ちが入められた言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。</p>	<p>赤のグループの食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで、筋肉や血液、歯、骨などをつくるもとになります。今日の給食の赤の食品は、鶏肉、卵、牛乳です。</p>
<p>10日</p> <p>チキン マスタード ソテー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ライス</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>★チョウザメ★</p> <p>チョウザメは新見市の特産品であるキャビアの親です。ウロコが蝶の形で、見た目がサメに似ていることから名前</p>	<p>12日</p> <p>ごまサラダ</p> <p>ごはんに ごまをまぜる</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>13日</p> <p>いかの こはくあげ</p> <p>ちやぎゅう すのもの</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>14日</p> <p>チョコカップケーキ</p> <p>ごもく あんかけそば</p> <p>行事食「立春」</p>
<p>成長期に必要な栄養素「たんぱく質」</p> <p>たんぱく質は、筋肉や血液、骨など、体をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。たんぱく質は、肉や魚、大豆などに多く含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。</p>	<p>チョウザメの白身が入っています。</p>	<p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うことは、大切な食事のマナーのひとつです。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく使うことができるよう、毎日の食事で練習をしましょう。</p>	<p>地産地消「にいみの白」</p> <p>今日は新見市産の米（きぬむすめ）、もち米、千屋牛、ごぼうなど地域の食材をたくさん使っています。自分が住んでいる地域の特産物にはどんなものがあるのかを知り、味わって食べましょう。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がめん類の場合でも、汁の具にたくさんの肉や野菜を入れることで、栄養のバランスがよくなります。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて食べましょう。</p>
<p>17日</p> <p>ミニ アセロラ ゼリー</p> <p>ホイコーロー どん</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>18日</p> <p>いちご ジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ふゆやさいの わふうクリーム スープ</p> <p>チョウザメ コロツケ</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>19日</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ひたし</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>20日</p> <p>とりにく のからあげ 2こ</p> <p>じゃこめし</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>21日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>行事食「立春」</p>
<p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。今日の給食には緑のグループの食品をたくさん使っています。残さず食べましょう。</p>	<p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>洋食の場合、パンは奥側、おかずは左側、スープは右側に置きます。スプーンなどは右に置きます。食べる前に正しく配膳できているかを確認しましょう。</p>	<p>生活習慣病 予防の食事「青魚」</p> <p>さば、いわし、あじなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すずんで食べて病気を予防しましょう。</p>	<p>歯と口の健康</p> <p>丈夫な歯をつくるためには、カルシウムをとることが大切です。牛乳、小魚、小松菜、ごまなど、カルシウムが多い食品を食事に取り入れて、健康な歯を保ちましょう。</p>	<p>成長期に必要な栄養素「鉄」</p> <p>鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切な栄養素です。今日の給食には、鉄の多い赤身の肉、小松菜などを使っています。残さず食べましょう。</p>
<p>★インドの料理★</p> <p>◆インド料理の特徴は、様々なスパイスやハーブを多く使うことです。</p> <p>◆インドには宗教や文化の影響から、肉や魚などを食べないベジタリアンが多いので、豆や野菜を使った料理が多くあります。</p> <p>◆チャナ豆とは、ひよこ豆のことです。色々な種類の豆を使った豆カレーは、インドの代表的な家庭料理です。</p>	<p>25日</p> <p>すのもの</p> <p>おでんふう にこみ</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>26日</p> <p>たまごやき</p> <p>ミニ みかん ゼリー</p> <p>ごまあえ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>27日</p> <p>つけ たばく</p> <p>ミニ ナン</p> <p>チャナマめ とチキンの カレー</p> <p>行事食「立春」</p>	<p>28日</p> <p>じゃがいもの うまに</p> <p>さけフライ</p> <p>行事食「立春」</p>
<p>食事のマナー</p> <p>マナーは、人と楽しく食事をするために守らなければならない約束です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しい食事の時間にしましょう。</p>	<p>朝食の役割</p> <p>朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。バランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。</p>	<p>オリ・パラ給食「インド」</p> <p>インドでは小麦も米もとれるので、主食にはパンがごはんを食べます。今日は、ミニナンをつけているので、ごはんはいつもより少なめにしています。ナンにカレーをのせたり、つけたりして食べましょう。</p>	<p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>黄のグループの食品はごはんやめん、いも、油、さとうなどで、運動をしたり、勉強をしたりするエネルギーになります。残さず食べて元気にすごしましょう。</p>	



2月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I礼拝 - (kcal) タパク(g)	中学校 I礼拝 - (kcal) タパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	み ど り	き い ろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
3 (月)	ごはん 牛乳 いわしの照り焼き風 酢のもの みそ汁 節分豆	647 25.4	753 27.5	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう
4 (火)	スイートポテトパン 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ	686 25	847 31	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	スイートポテトパン じゃがいも あぶら こめコルウ ドレッシング
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 菜の花あえ わかめのかきたま汁 草もち	654 30	768 34.7	たまご さわら ぎゅうにゅう わかめ	はくさい なのはな ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ だんご
6 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	638 20.5	772 24.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく こまつな キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめコルウ
7 (金)	親子うどん 牛乳 ごま酢あえ りんごゼリー	613 26.8	772 32.9	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん ほうれんそう	うどん かたくりこ あぶら さとう ごま ゼリー
10 (月)	ライス 牛乳 チキンマスタートソテー ツナサラダ 野菜スープ	673 27.6	801 31.7	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	むぎ こめ さとう マヨネーズ じゃがいも
12 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のタレ炒め ごまサラダ	653 24.7	790 29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごぼう さいいんげん きゅうり とうもろこし アスパラ	こめ むぎ あぶら ごま ドレッシング
13 (木)	千屋牛おこわ 牛乳 いかのこはく揚げ 酢のもの	647 27.4	772 32.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いか	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース しょうが キャベツ こまつな	こめ もちごめ あぶら かたくりこ さとう
14 (金)	五目あんかけそば 牛乳 中華あえ チョコカップケーキ	611 26.6	760 32.7	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん はくさい にんにく しょうが きゅうり もやし ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ドレッシング カップケーキ
17 (月)	ホイコーロー丼 牛乳 野菜の四川あえ ミニアセロラゼリー	631 24.8	759 29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	キャベツ しょうが にんじん さいいんげん ねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ゼリー
18 (火)	コッパパン いちごジャム 牛乳 チョウザメコック 野菜サラダ 冬野菜の和風クリームスープ	655 23.5	836 29.2	ぎゅうにゅう ベーコン チョウザメ クリーム	はくさい アスパラ にんじん だいこん さいいんげん	パン ジャム コロッケ あぶら さといも まめペースト
19 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 切干大根のみそ汁	616 22	739 25.7	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも こめ むぎ
20 (木)	じゃこめし 牛乳 鶏肉のから揚げ ごま酢あえ	625 25.2	756 30.7	ちりめん ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう さいいんげん にんにく キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま
21 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 小松菜のサラダ ヨーグルト	676 29.1	844 35.7	ぎゅうにゅう とりレバー ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト こまつな だいこん とうもろこし	ソフトめん あぶら ドレッシング
25 (火)	ごはん 牛乳 おでん風煮込み 酢のもの	634 26.2	767 31.2	ぎゅうにゅう つくね あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こまつな はくさい こんにゃく	むぎ こめ さとう
26 (水)	ゆかりごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ みそ汁 ミニみかんゼリー	632 21.9	747 25.4	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま じゃがいも ゼリー
27 (木)	揚げ豆と和の加- (ライス・ミニナ) 牛乳 野菜サラダ	680 26.3	794 30.3	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ アスパラ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ナン ドレッシング
28 (金)	ごはん 牛乳 鮭フライ ひたし じゃがいものうま煮	665 26	781 29	ぎゅうにゅう さけフライ とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ さいいんげん しょうが	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう

☆食べ物には、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

