



れい わ ねん ど
令和7年度 がっ

2月 きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしょく じ かん く ふう
「給食時間を工夫しよう」



しょくせいかつ み なお しょくひん かんが
シリーズ 「食生活を見直そう ～食品ロスについて考えよう～」



しんこんだて
新献立

や くろまめ
「みやこ焼き(黒豆)」

「ローストポテト」

ぎょう じ こんだて
行事献立

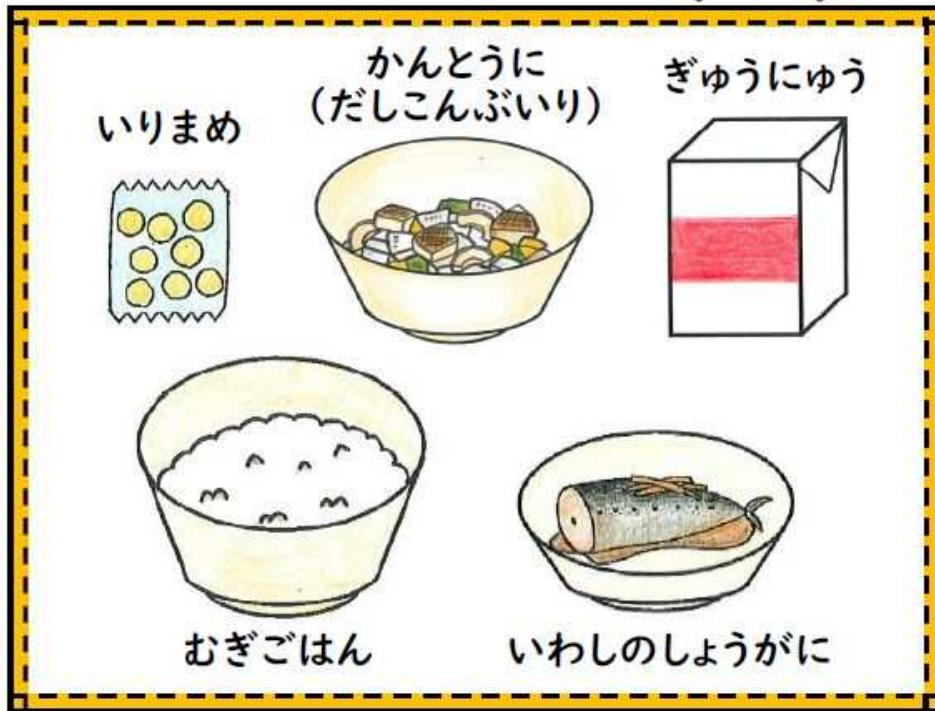
せつぶん
「節分」

よっ か

こんだて わ しょくすいしん ひ
4日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



2月 2日 (月)



食べ物の三つのはたらき

赤 あか	体をつくる からだ	黄 き	熱や力のもとになる ねつ ちから	緑 きいろ	体の調子を整える からだの じょうし
 ぎゅうにゅう  いわし  こんぶ	 あつあげ  ちくわ  いりまめ	 むぎごはん  さとう	 にんじん  しょうが	 だいこん	  



せつぶん 節分

いわし

せつぶん ひ や
節分の日には、焼いたいわしの
あたま ひいらぎ えだ ひいらぎ
頭を 柊の枝にさす「柊 いわし」を
げんかん
玄関にかざるならわしがあります。

おにが、いわしのおいと ひいらぎ 柊のトゲを
おそれて、家によりつかないといわれて
いるからです。



まめ いり豆

「おにを追いはらう」ために、せつぶん ひ まめ
節分の日には、豆をまくことで
ねん けんこう かんが
1年を健康にすごせると考えられています。
まめ つか まめ ふくまめ まめ あと
豆まきに使ういり豆を「福豆」とよび、豆まきの後に
ねん た かず た しゅう
年れいに1つぶ足した数を食べる習かんもあります。
だいず まめ わる め
大豆をいり豆にすることにより、ふたたび悪い「芽」が
で
出ることがないようにとねがいがこめられています。



2月 3日 (火)

がつ きゅうしよくもくひょう
2月の給食目標

きゅうしよく じ かん く ふう
給食時間を工夫しよう

き も きゅうしよく た
気持ちよく給食を食べるために



はい だい
配ぜん台をきれいにふこう。



た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう	まぐろフレーク まぐろフレーク	コッペパン コッペパン	オリーブオイル オリーブオイル	たまねぎ たまねぎ	にんじん にんじん
とりにく とりにく	しろいんげんまめ しろいんげんまめ	さとう さとう	じゃがいも じゃがいも	キャベツ キャベツ	
だっしふんにゆう だっしふんにゆう	チーズ チーズ	バター バター	こむぎこ こむぎこ		
		サラダあぶら サラダあぶら			

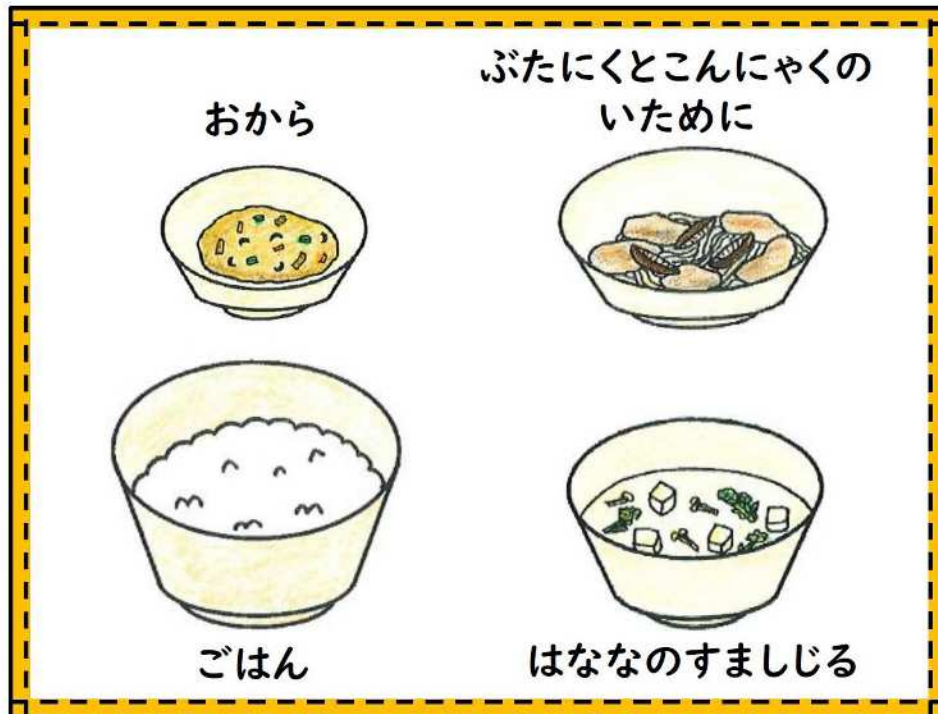
た かたしょうかい
食べ方紹介

ツナサンド
あじ
(フレンチ味)

① スプーンを使ってパンをひらく。 ② ツナサンドの具をはさむ。

パンの上
パンの横

2月 4日 (水)



食べ物の三つのはたらき

赤 からだ 体をつくる	黄 ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑 からだ ちようし との 体の調子を整える
ぶたにく おから あぶらあげ ひじき とうふ	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら さんおんどう	しょうが しいたけ にんじん ほそねぎ えのきだけ はなな

こんだて
和(なごみ)献立



おから



きょうと むかし た ほうちょう
京都で昔から食べられてきたおかずです。包丁で
き ちようり
切らなくても調理できることから「きらず」ともいわれて
います。だしのうま味がたっぷりしみこんだ、しっとりとした
しょっかん たの
食感を楽しみましょう。

はなな じる
花菜のすまし汁



きょう や さい はなな つか ちさん ちしょう
京野菜のひとつである旬の「花菜」を使った地産地消の
こんだて つか み はなな
献立です。こんぶとけずりぶしを使っただしのうま味と、花菜の
にが あじ
ほろ苦さを味わいましょう。

きょう や さい はなな
京野菜『花菜』

ふし ももやま ちか き ばな そだ
伏見桃山の近くで切り花として育てられていた、
かんざ はな た やさい
「寒咲きなたね」の花のつぼみを食べる野菜です。

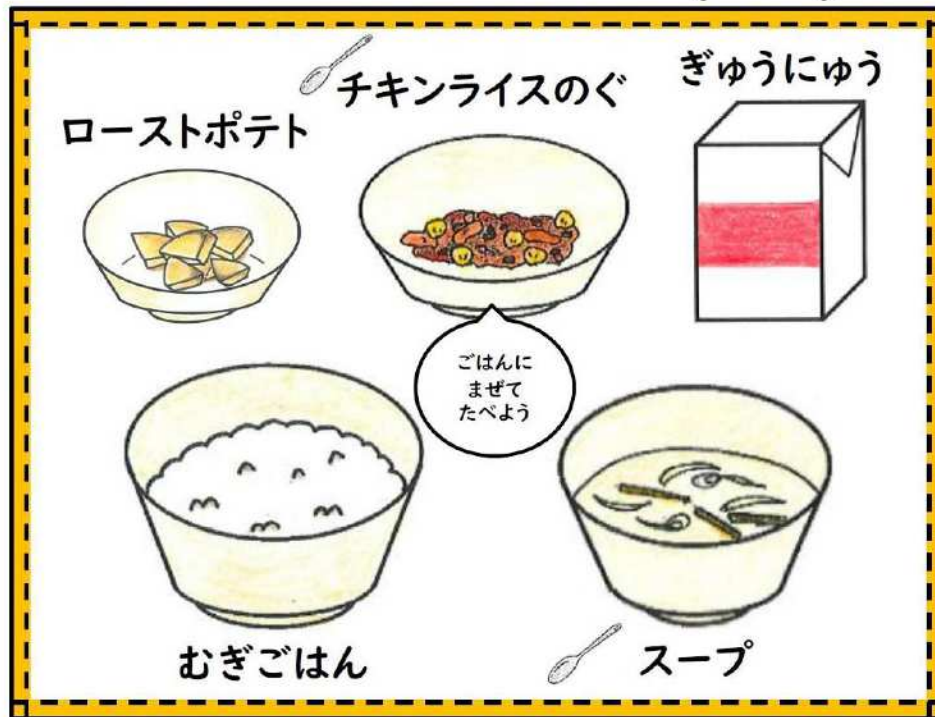


な はな はる し やさい
「なばな」や「菜の花」ともよばれる、春を知らせる野菜です。

2月 5日 (木)

しんこんだて
新献立

ローストポテト



「ローストポテト」は、じゃがいもをスチーム
コンベクションオーブンで焼いた新献立です。

切ったじゃがいもに、塩・こしょう・
オリーブオイルをからめて焼いています。

じゃがいものあま味やホクホクした
食感を味わって食べましょう。



チキンライスの具は、スプーンを使って、
ごはんをよくまぜて食べましょう。

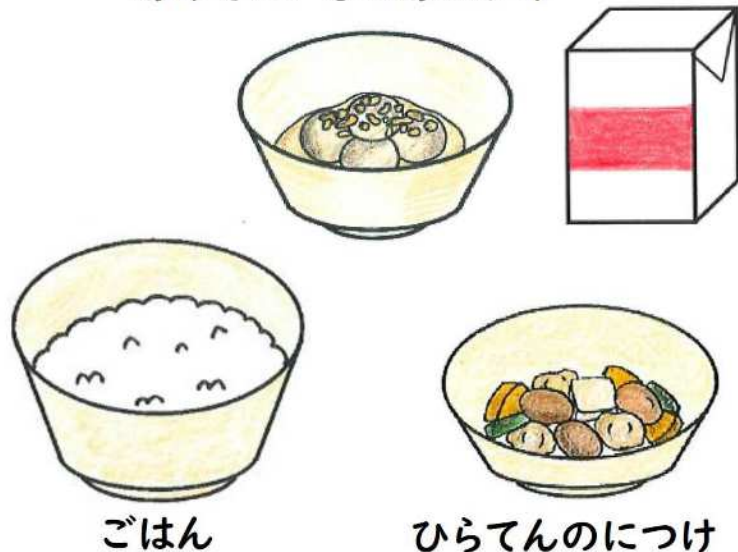


食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	ねっ	ちから	みどり	からだ	ちから	し	はたらき
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑	体の調子を整える	からだ	ちから	し
ぎゅうにゅう	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	とりにく	サラダあぶら	オリーブオイル	コーン	もやし

2月 6日 (金)

あげさといものあんかけ ぎゅうにゅう



ごはん

ひらてんのにつけ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	みどり
赤	体をつくる	ねつ	からだ
		熱や力のもとになる	ちようし
			体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく	 ごはん  こめこ  なたねあぶら  サラダあぶら	 さんおんとう  さといも  にんじん  さんどまめ	



さと
あげ里いもの

あんかけ



さと
里いものは、こんぶからとっただし・
みりん・うすくちしょうゆで煮て、
あじ
味をつけています。
に さと こめ こ
煮た里いものに、米粉をつけて
あぶら
油でカラッとあげています。



「そぼろあん」は、かつおぶしからとっただしやいためた

とりひき肉にくを使ってつかつくりました。

さと
里いもによくからむようにかたくり粉で、とろみをつけています。

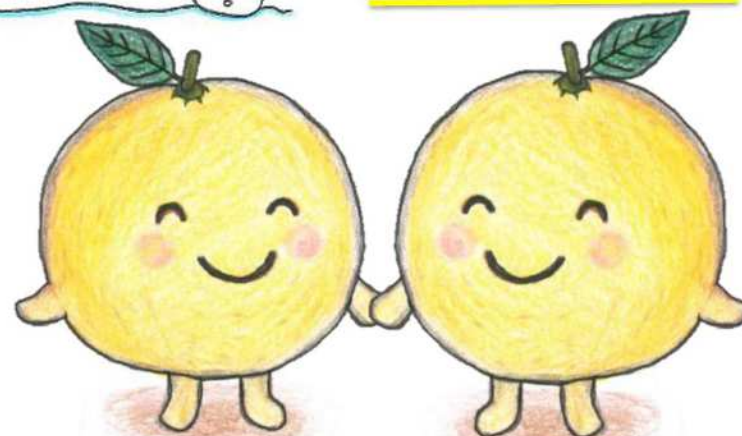
さと
里いものに、かつおだしのかおりや
うま味みが広がる「そぼろあん」を
きょうしつ
教室でかけて食べたましょう。



2月 9日 (月)



ゆず



「ゆず」はさわやかな香り^{かお}とやさしい酸味^{さんみ}が
とく 特ちょうです。

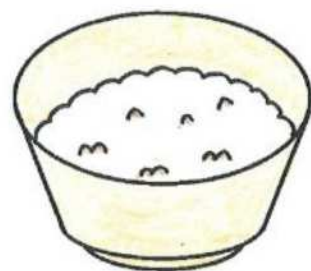
ビタミンC^{シー}が多くふくまれているので、
さむ^{さむ}ま^まげんき^{げんき}からだ^{からだ}にしてくれます。

とうじ^{とうじ}ひ^ひ冬至の日には「ゆず」をうかべたおふろ^{はい}に入る
しゅう^{しゅう}習かんがあります。

「ごま酢煮^ず」のさわやかな「ゆず」の香り^{かお}を
あじ^{あじ}た^た味わって食べましょう。

ぎゅうにゅう

ごまずに



むぎごはん

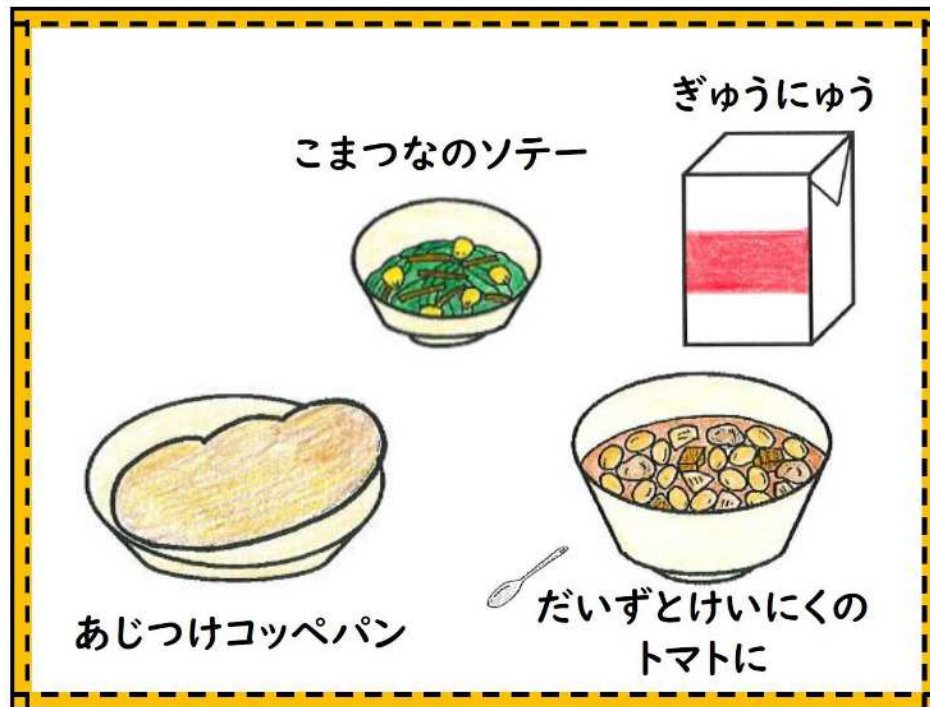


じゃがいものそぼろに

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	むぎごはん 	さとう 	たまねぎ 	しょうが
しらすばし 	ほそぎりこんぶ 	かたくりこ 	じゃがいも 	ゆずかじゅう 	にんじん
		すりごま 	サラダあぶら 	キャベツ 	

2月 10日 (火)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あじつけコッペパン 	たまねぎ 	にんじん 	ホールトマト 	こまつな
とりにく 	サラダあぶら 	こまつな 	コーン 		



こまつな 小松菜

こまつな 小松菜は、冬が旬の野菜です。

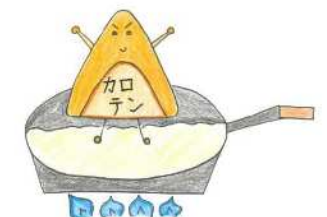
寒さに強く、しもにあたると
葉がやわらかくなり、
あま味が強くなります。

骨や歯をつくる「カルシウム」や、
目や皮ふの健康をたもつ
「カロテン」が

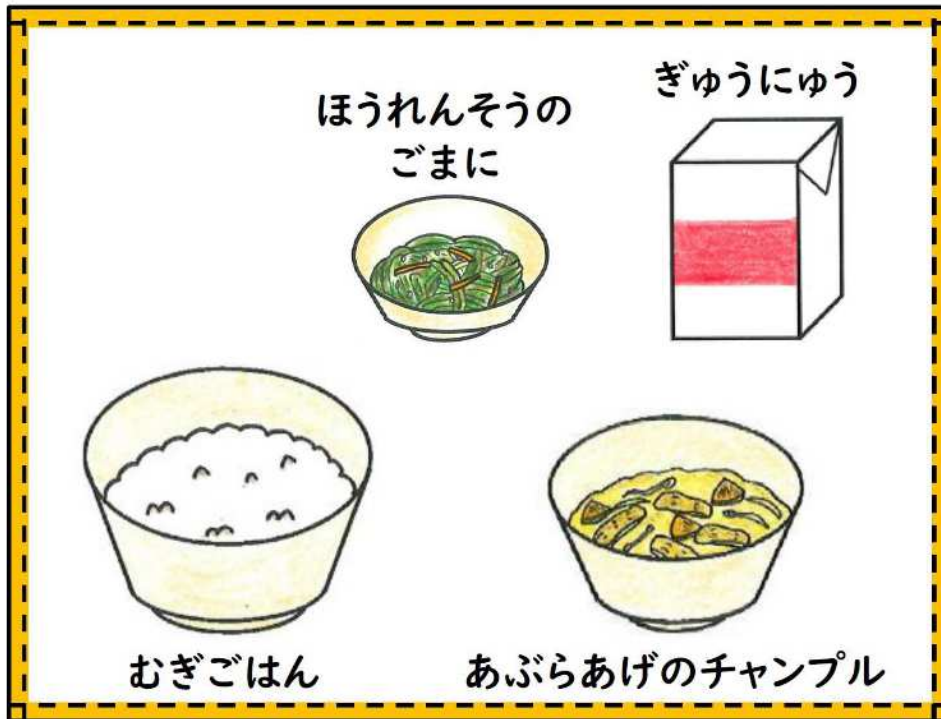
多くふくまれています。

カロテンの多い食べ物を

油でいためたり、あげたりすると、
カロテンが体に取りこまれやすく
なります。



2月 12日 (木)



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	すりごま 	にんじん 	もやし 	
あぶらあげ 	たまご 	サラダあぶら 	さんおんとう 	ほうれんそう 	たまねぎ



チャンプル

「チャンプル」は、^{おきなわけん}沖縄県^{ほうげん}の方^ご言^ごで

「^{しよくざい}いろいろな食^い材^みをまぜる」という意味があります。

今日の「^{きょう}油^{あぶら}あ^{あぶら}げのチャンプル」は、油^{あぶら}あ^{あぶら}げ・に^ごん^ごじん・

たま^{つか}ね^{つか}ぎ・も^{つか}やし・たま^{つか}ご^{つか}を使^{つか}いま^{つか}した。



「チャンプル」の語源は、インドネシア語やマレーシア語で
「まぜる」という意味の「チャンプル」にあるといわれています。

2月 13日 (金)

シリーズ ～食生活を見直そう～



しょくひん

かんが

食品ロスについて考えよう

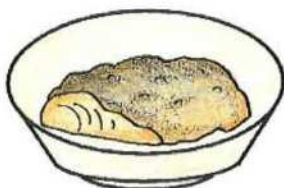
しょくひん

食品ロスをへらすためのくふう

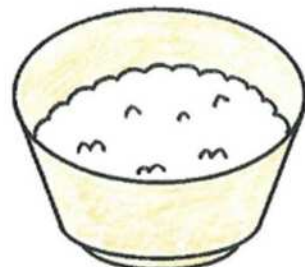
だいこんばの
ごまいため



さばの
たつたあげ



ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし じどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 あぶらあげ	 ごはん	 こめこ	 だいこんば	
 さば	 しんしゅうみそ	 すりごま	 かたくりこ		 たまねぎ
 とうふ	 けずりこ	 あかみそ	 なたねあぶら	 しょうが	

●買い物に出かける前に、

家やれいぞう庫にあるものを

かくにんし、買いすぎないように
注意しましょう。



●すぐ食べるものは、
「手前取り」を
心がけましょう。



●自分たちに

ちょうどよい量を考えて、
のこさないように食べましょう。



2月 16日 (月)

みやこやき
(くろまめ)

とりとすぐきの
まぜごはんのぐ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

ぶたじる

ごはんに
まぜて
たべよう

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう チキンささみ ぶたにく あかみそ	 むぎごはん いりごま こめこ	 サラダあぶら さといも たまねぎ	 すぐき にんじん	 さんおんとう	

しんこんだて 新献立

みやこ焼き(黒豆)

米粉を使った手作りのデザートです。

米粉・ベーキングパウダー・三温とう・水・

しょうゆ・サラダ油をなめらかになるまで

まぜます。一つずつカップに入れ、黒豆をのせて、
スチームコンベクションオーブンで焼きます。



みやこ焼きの食べ方

「みやこ焼き」に手をそえて
おさえながらカップを
はがしましょう。

とりとすぐきのまぜごはんの具は、ごはんにあけて
食べましょう。すぐきは、「京の三大漬物」の一つで、
京都で昔から食べられている漬物です。



2月 17日 (火)

シリーズ ～食生活を見直そう～



しょくひん

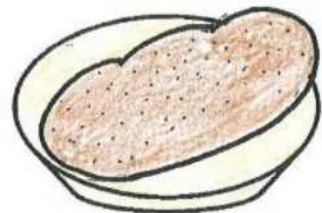
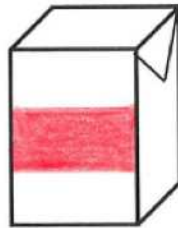
食品ロスについて考えよう

かんが



ぎゅうにゅう

ひじきのソテー



ぜんりゅうふんパン



ビーフシチュー

「食品ロス」とは

本来は食べられる食べ物が捨てられてしまうことです。
例えば・・・



作りすぎや好き嫌いなどの
食べのこし



売れのこり



買いすぎや消費期限
切れなど

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぎゅうにく	 ぜんりゅうふんパン	 じゃがいも	 たまねぎ	 コーン
 チーズ	 ひじき	 さとう	 サラダあぶら	 にんじん	 えだまめ
		 こむぎこ	 バター		

～どうして食品ロスがだめなのかな？～

生き物の大切な命や、作った人の努力を
むだにしてしまいます。

ゴミの処理にはたくさんのエネルギーやお金がかかり、
環境にも良くありません。

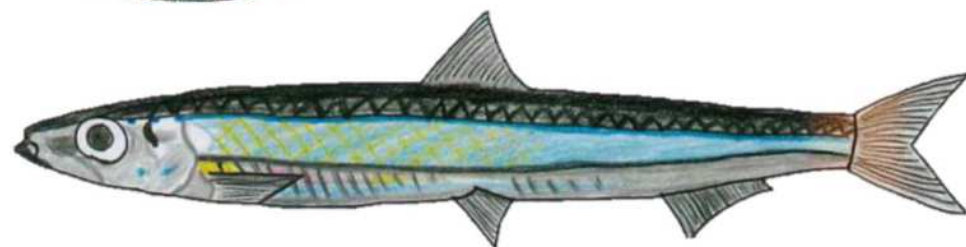


どうすれば食品ロスが減るのかを考えてみましょう。

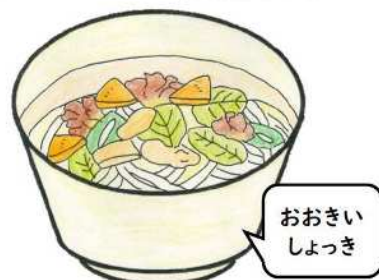
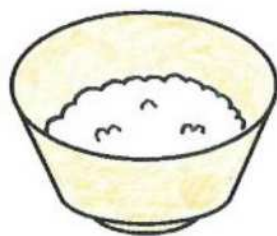
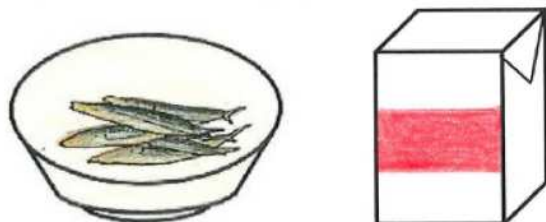
2月 18日 (水)



きびなご



きびなごのこはくあげ りゅうにゅう



ごはん とうにゅうなべ(うどんいり)

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	 とうにゅう しろみそ しんじゅうみそ	 ごはん かたくりこ なまうどん	 こめこ なたねあぶら	 しょうが にんじん まいたけ はくさい	 にんじん まいたけ はくさい しろねぎ

ニシン科の魚で、体長は約10 cm です。

体は美しい銀色で、中央には色あざやかな

青色の帯もようがあるのが特ちょうです。

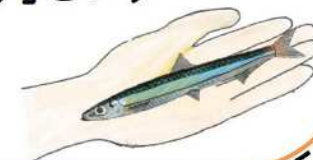
その見た目から、

鹿児島県南部の方言で

「帯(きび)」のある「小魚(なご)」という

名前がついたといわれています。

手のひらくらいの
大きさです。

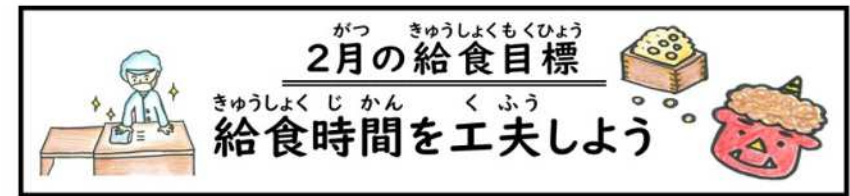


2月 19日 (木)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし じこの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 とりにく	 むぎごはん	 さんおんとう	 たまねぎ	 にんじん
 とうふ		 すりごま	 かたくりこ	 しょうが	 こまつな
				 しいたけ	 ほうれんそう



じ かん ない た
時間内に食べきるために・・・

き じ かん なか しよく じ あと
決められた時間の中で、じゅんぴ・食事・後かたづけを
するためにはどうしたらよいのでしょうか？



じゅんぴ	しよく じ	あと
やく ふん	食事	後かたづけ
(約15分)	(約25分)	(約5分)

ふん
0分

ふん
15分

ふん
40分

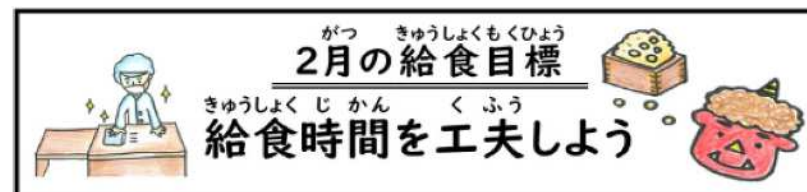
ふん
45分

どうばん はや み
当番は、早く身じたくをして、
きよう力してじゅんぴをしましょう。
どうばん い がい ひと
当番以外の人は、しずかに
すわって待ちましょう。

しよく き おお
食器の大きさや、
スプーンの向きなどを
あ かわ へ
合わせて返しましょう。



2月 20日 (金)



食事のマナーについて考えよう

ここ
心をこめてあいさつをしましょう

・「いただきます」は、動物や植物の命に感謝をつたえるためのあいさつです。

・「ごちそうさま」は食べるまでに関わった人に感謝をつたえるためのあいさつです。



まわりの人のことを考えましょう

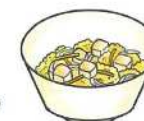


・口の中に食べ物を入れたまま話すのはやめましょう。



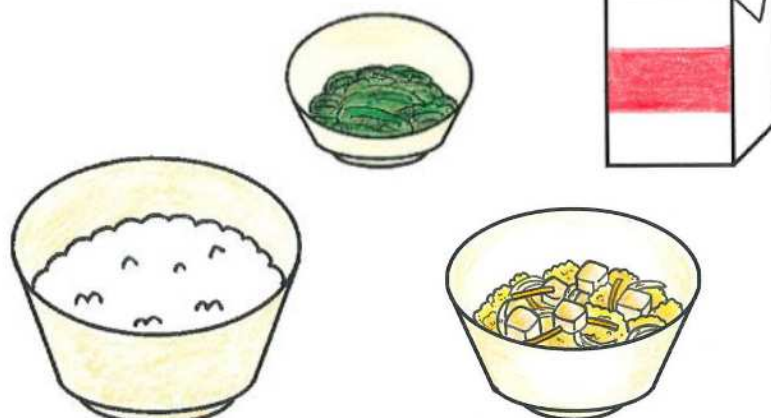
・いすをかたむけたり、足をつくえから出したりせず、しせいよく食べましょう。

今日の「高野豆腐の卵とじ」は、けずりぶしてだしをとっています。だしのかおりやうま味を味わって食べましょう。



ほうれんそうの
おかにかに

ぎゅうにゅう



ごはん

こうや豆腐のたまごとじ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こうや豆腐 こうや豆腐	ごはん ごはん	たまねぎ たまねぎ	ほうれんそう ほうれんそう	にんじん にんじん
たまご たまご	はなかつお はなかつお	さとう さとう			