

給食予定献立表

令和7年2月

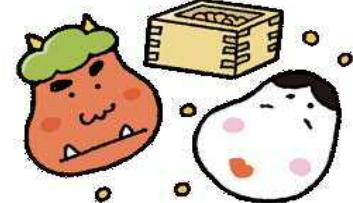
福崎町給食共同調理センター

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
ごはん ぎゅうにゅう 小中) 手巻きのり 大根スープ 中華風手巻きの具 具たくさん卵焼き		ごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 さばのみそ煮 香味和え		ごはん ぎゅうにゅう とり 鶏つくねのスープ とりにく 鶏肉の甘辛炒め ちくわの磯辯揚げ		コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ドライカレー ミックスフルーツ☆		ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とり 鶏の唐揚げ☆ こまつな 小松菜のごま和え		ごはん ぎゅうにゅう ハ宝菜 きやべつ入りひらつくね もやしのサラダ	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん	
<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳
<input type="radio"/> 小中) てまきのり (えび かに)		<input type="radio"/> もちむぎそうめん	麦 大麦	<input type="radio"/> はくさい		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> はくさい	
<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> とうふ	豆	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> たまねぎ	
<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> チンゲンサイ		<input type="radio"/> ジャガいも		<input type="triangle"/> わかめ		<input type="triangle"/> はくさい	
<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> ノンフライつくね	鶏	<input type="triangle"/> とうふ	豆	<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> にんじん	
<input type="radio"/> とうふ	豆	<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> 白ねぎ		<input type="triangle"/> しめじ		<input type="triangle"/> とうふ		<input type="triangle"/> チンゲンサイ	
<input type="radio"/> かまぼこ		<input type="triangle"/> えのきだけ		<input type="triangle"/> チキンブイヨン	鶏	<input type="triangle"/> パセリ	鶏 豚	<input type="triangle"/> パセリ		<input type="triangle"/> たけのこ	
<input type="triangle"/> えのきだけ		<input type="triangle"/> けずりぶし		<input type="triangle"/> とりがらスープ	鶏	<input type="triangle"/> コンソメ	麦 豆	<input type="triangle"/> コンソメ		<input type="triangle"/> かまぼこ	
<input type="triangle"/> チキンブイヨン		<input type="triangle"/> だしこんぶ		<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> とうふ		<input type="triangle"/> 白ねぎ	
<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> ラーメンスープ	
<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> とりがらスープ		<input type="triangle"/> みりん		<input type="triangle"/> ぶたにく		<input type="triangle"/> ぶたにく		<input type="triangle"/> ぶたにく	
<input type="triangle"/> とりがらスープ	鶏	<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> しおこしょう	
<input type="radio"/> ぶたにく	豚	<input type="radio"/> さばのみそに	鯛 豆	<input type="triangle"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> ぶたにく	豚	<input type="triangle"/> とりにく		<input type="triangle"/> とりにく	
<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> もやし		<input type="triangle"/> いんげん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> サラダあぶら	
<input type="triangle"/> にんにく		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> とりにく	鶏 豆	<input type="triangle"/> あん		<input type="triangle"/> あん		<input type="triangle"/> しおこしょう	
<input type="radio"/> サラダあぶら		<input type="triangle"/> ほうれんそう		<input type="triangle"/> あつあげ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> しおこしょう	
<input type="triangle"/> ほうれんそう		<input type="triangle"/> たくあん	豆	<input type="triangle"/> さとう		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> でんぶん	
<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> さとう		<input type="triangle"/> しょうゆ	麦 豆	<input type="triangle"/> だいす		<input type="triangle"/> だいす		<input type="triangle"/> だいすあぶら	
<input type="triangle"/> もやし		<input type="triangle"/> みりん		<input type="triangle"/> みりん		<input type="triangle"/> トマト		<input type="triangle"/> トマト		<input type="triangle"/> でんぶん	
<input type="triangle"/> さとう		<input type="triangle"/> 白ごま	ゴ	<input type="triangle"/> サラダあぶら		<input type="triangle"/> カレーリー(甘口)	麦 豆	<input type="triangle"/> カレーリー		<input type="triangle"/> ごまあぶら	
<input type="triangle"/> しょうゆ				<input type="triangle"/> でんぶん		<input type="triangle"/> カレーリー		<input type="triangle"/> とんかつソース		<input type="triangle"/> ゴ	
<input type="triangle"/> みりん				<input type="triangle"/> ちくわのいそべあけ	麦 豆	<input type="triangle"/> とんかつソース		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> きやべついり	
<input type="triangle"/> りょうりしゅ				<input type="triangle"/> だいすあぶら	豆	<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> ひらつくね	
<input type="radio"/> ごまあぶら	ゴ					<input type="triangle"/> みかんシロップづけ		<input type="triangle"/> みかんシロップづけ		<input type="triangle"/> もやし	
<input type="radio"/> ぐだくさん	卵	<input type="triangle"/> たまごやき	麦 豆			<input type="triangle"/> パインシロップづけ		<input type="triangle"/> パインシロップづけ		<input type="triangle"/> きゅうり	
						<input type="triangle"/> ももシロップづけ	モモ	<input type="triangle"/> ももシロップづけ		<input type="triangle"/> にんじん	

12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)	
ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 まぐろカツ きんぴらごぼう		コッペパン 小中) ジョアブルーベリー ウインナーのポトフ チキンピーンズ ポテトカッパグラタン☆		ごはん ぎゅうにゅう 小中) ミルマークココア☆ 春雨スープ ダッカルビ ハートのコロッケ☆		ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ 肉団子の甘酢和え もちむぎ麺サラダ		もちむぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー 大根サラダ スライスチーズ		ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 大豆とごぼうのミンチカツ ひじきの煮物	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> コッペパン	麦	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん	
<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> 小中) ジョアブルーベリー		<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/> ぎゅうにゅう	乳
<input type="triangle"/> はくさい		<input type="triangle"/> ジョアブルーベリー		<input type="triangle"/> はくさい		<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> はくさい	
<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん	
<input type="triangle"/> じゃがいも		<input type="triangle"/> きやべつ		<input type="triangle"/> とうふ		<input type="triangle"/> とうふ		<input type="triangle"/> とうふ		<input type="triangle"/> とうふ	
<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> かぶ		<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> 青ねぎ		<input type="triangle"/> 青ねぎ	
<input type="radio"/> あぶらあげ	豆	<input type="triangle"/> パセリ		<input type="triangle"/> チキンブイヨン	鶏	<input type="triangle"/> チキンブイヨン	鶏	<input type="triangle"/> チキンブイヨン	鶏	<input type="triangle"/> あぶらあげ	
<input type="radio"/> ぶたにく	豚	<input type="triangle"/> コンソメ		<input type="triangle"/> とりがらスープ	鶏	<input type="triangle"/> とりがらスープ	鶏	<input type="triangle"/> とりがらスープ	鶏	<input type="triangle"/> けずりぶし	
<input type="radio"/> しおが		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> みそ	
<input type="triangle"/> けずりぶし		<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> しょうゆ		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> しおこしょう		<input type="triangle"/> 麦 豆	
<input type="radio"/> みそ	豆					<input type="triangle"/> ミートボール	鶏 豚	<input type="triangle"/> ミートボール	鶏 豚	<input type="triangle"/> ミントチャツ	
<input type="radio"/> まぐろカツ	麦 豆	<input type="triangle"/> とりにく	鶏	<input type="triangle"/> とりにく	鶏	<input type="triangle"/> だいすあぶら	豆	<input type="triangle"/> だいすあぶら	豆	<input type="triangle"/> だいすあぶら	
<input type="radio"/> だいすあぶら	豆			<input type="triangle"/> きやべつ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> ウスターソース	
<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input					

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象をくり返しながら、だんだんと暖かくなっていくといわれています。寒い冬が終わると、やがて春が訪れます。残りの寒い季節も、温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



節 分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日です。現在は、立春の前の日だけを祝うようになりました。

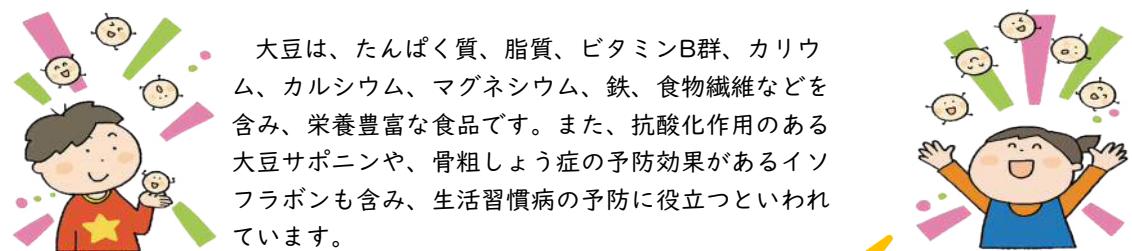
節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



まめ まめ だい し 豆 まきの豆、大豆を知ろう!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含み、栄養豊富な食品です。また、抗酸化作用のある大豆サポニンや、骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病の予防に役立つといわれています。



2月の給食には、おいしい
豆料理がたくさん登場します！
お楽しみに！

朝型生活の方が成績が良い?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、学習意欲が低下したりするそうです。朝から元気に脳と体を働かせるためには、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをとることが大切です。



今月の福崎町産野菜

白菜 大根 小松菜 きやべつ 大豆

——由学校3年生リクト献立

卒業までに食べたい給食で、リクエストの多かったメニューを2月から3月のはじめにかけて、献立に取り入れています。おいしく食べて、楽しい給食時間をお過ごしくださいね！（リクエストの多かったトメニューには☆がついています。）

給食で使用する食材の主な産地について、福崎町のホームページで公開しています。こちらも合わせてご覧ください。

○赤の食品・・体をつくるもの（たんぱくしつ・・むきしつ） 口黄の食品・・熱や力のもとになるもの（たんすいかぶつ・・しほう） △緑の食品・・体の調子をととのえるもの（ビタミン）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。

カ：カシューナツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マツ：まつたけ 王：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦