



# 学校給食こんだてひょう

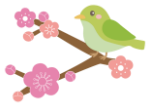


令和7年度 竜王北小学校

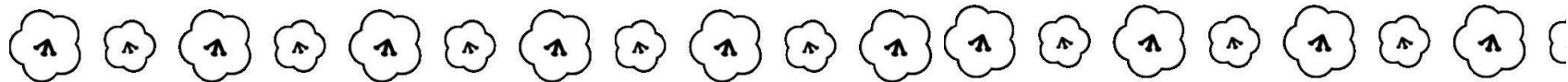
ひ ょう び		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	せんせいのリクエスト きゅうしょくの しょうかい
		主食	副食					
2 月	○	むぎごはん	おみそしる① いりどうふ② パリパリサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② とうふ ちくわ たまご ③ かつおぶし	こめ むぎ こまあぶら はるまきのかわ じゃがいも こまあぶら	ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん ブロッコリー	パリパリサラダ→ わたなべせんせい 
3 火	○	おみそごはん	のっぺいじる① いわしのたつたあげ② ささみサラダ③ こくとうビーンズ④		ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ ② いわし ③ とりにく ④ だいず	こめ むぎ かたくりこ ごま ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ごぼう エノキ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	 せつぶん きゅうしょく
4 水	○	むぎごはん	おみそしる① とりにくのみそチーズやき② ごぼうサラダ③ みかん(なま)④		ぎゅうにゅう ① ワカメ みそ ② とりにく みそ チーズ ③ ハム ④	こめ むぎ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	キャベツ にんじん きりぼしだいこん ねぎ とまと インゲンまめ とまと ごぼう にんじん きゅうり みかん(なま)④	とりにくのみそ チーズやき→じむ のやまでらせんせ い
5 木	○	むぎごはん	おみそしる① じゃがいものそぼろに② カミカミサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② ぶたにく とりにく ③ イカ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) ごま	なめこ しめじ エノキ にんじん こまつな ネギ たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり だい こん キャベツ	じゃがいもの そぼろに→きたむ らせんせい 
6 金	○	くいちく クルクル	ミネストローネ① クリスピーチキン② マカロニサラダ③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① だいず ひよこまめ ソー セージ ② とりにく ③ ハム ④ ヨーグルト	パン(いちごクルクル) オリーブオイル からあげ コーンフレ ーク マカロニ ドレッシング (にゅうたまごふしよう)	にんじん たまねぎ セロリ とまと ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	クリスピーチキン →ふるやせんせい
9 月	○	げんまい ごはん	もずくスープ① てづくりウィンビーフメンチカツ② だいこんホタテサラダ③		ぎゅうにゅう ① とうふ いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう) ② ぶたにく きゅうにく た まご ③ ハム ホタテ	こめ げんまい こむぎこ ばんこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	エノキ にんじん たまねぎ きょうな キャベツ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	メンチカツ→もち づきせんせい い まむらせんせい
10 火	○	むぎごはん	キャベツスープ① ぎんじゃけのバターやき② マスタードサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぎんじゃけ バター ③ ハム	こめ むぎ オリーブオイル	しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん レモン ピーマン カリフラワー ブロッコリー きゅう り パプリカ マスタード	ぎんじゃけのバ ターやき→かわは けせんせい
12 木	○	ソー ムライ ス① デミ グラス	ソーセージスープ② ハムサラダ③ スイートスプリング④		ぎゅうにゅう ① とりにく ぶたにく バ ター たまご ② ソーセージ ③ ハム ④	こめ むぎ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	たまねぎ えだまめ こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ スイートスプリング(かんきつ果汁のなまのくだ もの)	オムライス→さく らいせんせい な かざわせんせい
13 金	○	スパ ゲテ ー ①	クラムチャウダー② コーンサラダ③ てづくりブラウニー④		ぎゅうにゅう ① ソーセージ ② ベーコン あさり なまクリー ム とうにゅう きゅうにゅう ③ ハム ④ バター たまご	スパゲティ カレーウ オリーブオイ ル じゃがいも ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) チョコレート ココア こ むぎこ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン パプリカ ブロッコリー	 らいしゅうから ほんとなかよし きゅうしょくが はじまります



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。



ひ ようび		こんだてめい		り よう び	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	リクエストきゅうしょくと ほんとなかよしきゅう しょくの しょうかい
		主食	副食		ちやくやほねを つくるしょくひん	ねつちからの もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
16 月	○	そ ぼい ろせ どか んい ①	おみそしる② はくさいサラダ③ グミ（ぶどう）④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく みそ たまご ② みそ あぶらあげ ③ ハム ④	こめ むぎ ごま ごまあぶら ドレッシング（にゅうたま ごふしよう） グミ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にんじん しめじ はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう	『とんでもスキル で異世界放浪飯 ⑥』から→とんで もいせかいそぼろ どん
17 火	○	ま る パ ン	べんとうぶらタトゥイユ① さかなのバジルやき② ツナサラダ③ てづくりいちごプリン④		ぎゅうにゅう ① ソーセージ ② メルルーサ ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	まるパン オリーブオイル オリーブオイル マカロニ いちごプリンのもと	にんじん たまねぎ なす スッキーニ パプリ カ トマト バジル オレガノ ローズマリー ナツメグ きゅうり にんじん キャベツ	『男子弁当部②』 から→べんとうぶ らタトゥイユ
18 水	○	む ぎ ご は ん	とんじる① ぼかぼかおでん② ごまあえ③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② ちくわ ソーセージ こん ぶ ③ かまぼこ のり かつおぶし	こめ むぎ さといも ごま	にんじん ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	『おでんのゆ』 から→ぼかぼか おでん 
19 木	○	む ぎ ご は ん	14ひきもりのキノコスープ① ぶたにくのアップルソース② こんさいサラダ③		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② ぶたにく パター ③ ツナ	こめ むぎ	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ ま いたけ アップルソース（かねつすみ） たまねぎ れんこん ごぼう にんじん きょうな	『14ひきのあさ ごはん』から→14 ひきもりのキノコ スープ
20 金	○	さ キ い ム ち ど ん ん	かまぼこサラダ② すみれちゃんのかぼ ちゃケーキ③（ケー キはあたり！いり）		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② かまぼこ ③ ぎゅうにゅう たまご あ ずき（あんこ）	うどん ごま ホットケーキミックス	はくさい だいこん にんじん はくさい（キム チ） にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ	『ぐりとぐらとす みれちゃん』から →すみれちゃんのか ぼちゃケーキ
24 火	○	ま っ ち ゃ ん シ ュ ①	やさいスープ② かおりごまサラダ③ デコボン（なま）④		ぎゅうにゅう ① きなこ ② とりにく ③ ハム ④	コッペパン グラニューとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング （にゅうたまごふしよう）	まっちゃん コーン にんじん たまねぎ パセリ パプリカ キャベツ ブロッコリー デコボン（なま） 	あげパン→ わかおせんせい どばしせんせい おくのせんせい なかざわせんせい かさいせんせい
25 水	○	ご ワ は カ ン メ	おみそしる① さかなのさいきょうやき② とうふサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② たら ③ とうふ	こめ むぎ さつまいも さいきょうみそ ドレッシング（にゅうたま ごふしよう）	にんじん はくさい こまつな ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	ワカメごはん→ さしだせんせい
26 木	○	む ぎ ご は ん	とうにゅうやさしいじる① うめジャムチキン② こぎつねサラダ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ とう にゅう みそ ② とりにく ③ ツナ かつおぶし あぶら あげ	こめ むぎ かたくりこ はちみつ う めジャム	ごぼう ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	うめジャムチキン →くぼたせんせい いとうせんせい すぎやませんせい たなかゆうせんせ い
27 金	○	ビ ビ ン バ ①	ビビンバのナムル② ちゅうかスープ③ ボンデリングドーナツ④		ぎゅうにゅう ① のり ぶたにく みそ ② かまぼこ ③ たまご とりにく ④ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ タピオカご チョコレート ごまご	もやし にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ねぎ	ビビンバ→ さとうせんせい 



# 給食だより 2月

竜王北小学校

## 今から気をつけたい生活習慣病



### きゅーたんの質問コーナー



生活習慣病って  
おとなの病気だよな？

おとなになって  
かかることが多いけれど、  
最近子どもも  
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに  
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は  
おとなになってから  
かえることが難しいので、  
今から気をつける  
必要があるよ

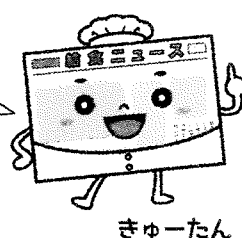
食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して  
起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣  
病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、  
塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠  
不足などの生活習慣が長年続くと発症します。  
多くはおとなになってから症状が現れますが、  
予防するには、子どもの頃からバランスのよい  
食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があり  
ます。

### あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

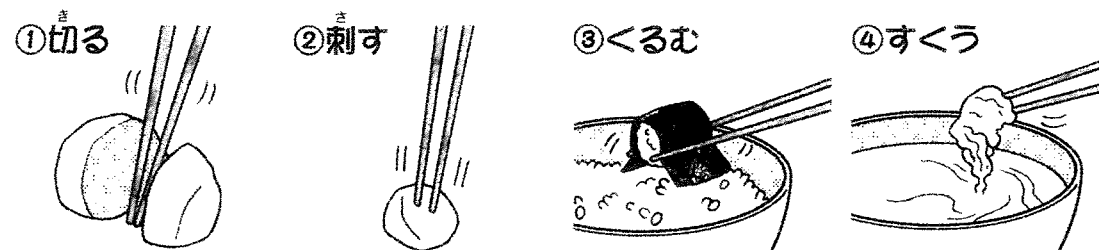
チェックが多いほど、生活習慣病を引き起  
こす要因が多くなります。このチェック表を  
もとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは  
早起きをして  
朝ごはんを  
食べよう！



きゅーたん

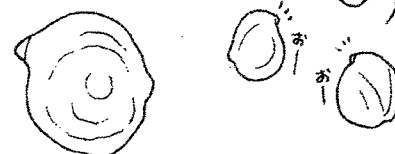
## クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。

②刺す

### ひよこに似ている ひよこ豆



原産地はメソポタミア地方で、現在はインド  
や中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培され  
ています。スペイン語名は「ガルバンソ」です  
が、形がひよこに似ていることから、英語では  
「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」  
などと呼ばれています。ホクホクした食感で、  
スープやカレーに使われています。

## 各地で違う「節分」

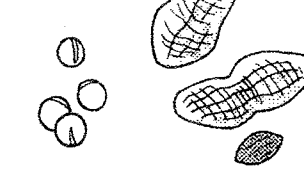
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう  
行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

### かけ声



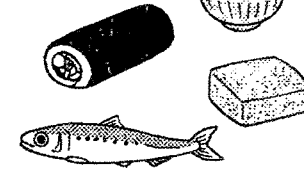
多くは「鬼は外、福は内」  
と唱えますが、名前に「鬼」  
がつく神社や鬼と縁のある地  
域では「鬼は内、福も内」と  
唱えたり、「鬼は外」の部分  
は唱えなかったりします。

### まく豆



いり大豆をまく地域が多い  
ですが、北海道、東北、信越、  
九州南部などや家庭によって、  
殻つきの落花生をまきます。  
後で拾いやすく、清潔なこと  
が理由といわれています。

### 食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べ  
るほか、各地にいわしを焼い  
て食べる、けんちん汁や太巻  
きを食べる、腸内環境をよく  
するこんにやくを食べるなど  
の風習が残っています。