



# 学校給食こんだてひょう



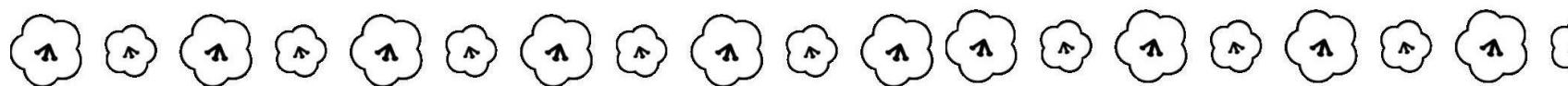
令和7年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		り んよ こう うり ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	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		ちやにくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
2 月	○	むぎごはん	おみそしる①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			パリパリサラダ→ わたなべせんせい 
			いりどうふ②	①みそ		ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ		
			パリパリサラダ③	②とうふ ちくわ たまご とりにく	ごまあぶら	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	
3 火	○	むぎごはん	のっぺいじる①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			せつぶん きゅうしょく 
			いわしのたつたあげ②	①とりにく かまぼこ		ごぼう エノキ にんじん こんにゃく ねぎ		
			ささみサラダ③	②いわし	かたくりこ ごま	しょうが		
			こくとうビーンズ④	③とりにく	ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう		
				④だいたず	こくとう			
4 水	○	むぎごはん	おみそしる①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			とりにくのみそ チーズやき→じむ のやまでらせんせい 
			とりにくのみそチーズやき②	①ワカメ みそ		キャベツ にんじん きりほしたいこん ねぎ		
			ごぼうサラダ③	②とりにく みそ チーズ		とまと インゲンまめ とまと		
			みかん(なま)④	③ハム	ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	ごぼう にんじん きゅうり		
				④		みかん(なま)④		
5 木	○	むぎごはん	おみそしる①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			じゃがいもの そぼろに→きたむ らせんせい 
			じゃがいものそぼろに②	①みそ		なめこ しめじ エノキ にんじん こまつな ネギ		
			カミカミサラダ③	②ぶたにく とりにく	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ えだまめ		
			ヨーグルト④	③イカ	ドレッシング(にゅうたまごふしよう) ごま	きりほしたいこん にんじん きゅうり だいこん キャベツ		
6 金	○	クリ く い ち ク ご る	ミネストローネ①	ぎゅうにゅう	パン(いちごクリクリ)			クリスピーチキン →ふるやせんせい 
			クリスピーチキン②	①だいたず ひよこまめ ソーセージ	オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリ とまと		
			マカロニサラダ③	②とりにく	からあけこ コーンフレーク			
			ヨーグルト④	③ハム	マカロニ ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	プロッコリー きゅうり にんじん コーン		
				④ヨーグルト				
9 月	○	ご げ ご ん は ま ん い	もずくスープ①	ぎゅうにゅう	こめ げんまい			メンチカツ→もち づせんせい いまむらせんせい 
			てづくりワインピーフメンチカツ②	①とうふ いどかまほこ (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		
			だいこんホタテサラダ③	②ぶたにく きゅうにくいたまご	こむぎこ ぱんこ	キャベツ たまねぎ		
				③ハム ホタテ	ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	だいこん にんじん きゅうり		
10 火	○	むぎごはん	キャベツスープ①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			きんじゅけのバ ターやき→かわは けせんせい 
			きんじゅけのバターやき②	①とりにく		しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん		
			マスタードサラダ③	②きんじゅけ バター		レモン		
			ヨーグルト④	③ハム	オリーブオイル	ピーマン カリフラワー プロッコリー きゅうり パプリカ マスタード		
12 木	○	ソーテ ラム ミス スイ スケ オ	ソーセージスープ②	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			オムライス→さく らいせんせい な かざわせんせい 
			ハムサラダ③	①とりにく ぶたにく バター たまご		たまねぎ えだまめ		
			スイートスプリング④	②ソーセージ		こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん		
				③ハム	ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	きゅうり プロッコリー にんじん キャベツ		
				④		スイートスプリング(かんきつけいのなまのくだもの)		
13 金	○	ス パ カ ゲ レ ティ ①	クラムチャウダー②	ぎゅうにゅう	スパゲティ			らいしゅうから ほんとかよしき きゅうしょくが はじまります 
			コーンサラダ③	①ソーセージ	カレールワ オリーブオイル	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト		
			てづくりブラウニー④	②ベーコン あさり なまクリー ム とうにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ		
				③ハム	ドレッシング(にゅうたまごふしよう)	キャベツ コーン パプリカ プロッコリー		
				④バター たまご	チョコレート ココア こ むぎこ			





ひ ようび		こんだてめい		りんごう こうりば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのも とになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	+ + + + +	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						
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	こめ むぎ				『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
				① ぶたにく みそ たまご	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ			
				② みそ あぶらあげ		キャベツ にんじん しめじ			
				③ ハム	ドレッシング（にゅうたま ごふしよう）	はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう			
17 火	○	まる パン	べんとうぶラタトウイユ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	まるパン				『男子弁当部②』 から→べんとうぶ ラタトウイユ
				① ソーセージ	オリーブオイル	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ ハブリ カ トマト			
				② メルルーサ	オリーブオイル	バジル オレガノ ローズマリー ナツメグ			
				③ ツナ	マカロニ	きゅうり にんじん キャベツ			
18 水	○	む ぎご はん	とんじる① ぽかぽかおでん② ごまあえ③ ふりかけ④	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				『おでんのゆ』 から→ぽかぽか おでん 
				① ぶたにく とうふ みそ	さといも	にんじん ねぎ ごぼう			
				② ちくわ ソーセージ こん ぶ		にんじん だいこん こんにゃく			
				③ かまぼこ	ごま	もやし にんじん ほうれんそう きゅうり			
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	こめ むぎ				『14ひきもりのあさ ごはん』から→14 ひきもりのキノコ スープ
				① ベーコン		キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ ま いたけ			
				② ぶたにく バター		アップルソース（かねつすみ） たまねぎ			
				③ ツナ		れんこん ごぼう にんじん きょうな			
20 金	○	さ き い ム う チ ど こ ん ん ①	かまぼこサラダ② すみれちゃんのかぼ ちゃケーキ③（ケ キはあたり！いり）	ぎゅうにゅう	うどん				『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
				① ぶたにく		はくさい だいこん にんじん はくさい（キム チ）			
				② かまぼこ	ごま	にんじん キャベツ きゅうり			
				③ ぎゅうにゅう たまご あ ずき（あんこ）	ホットケーキミックス	かぼちゃ			
24 火	○	ま つ 一 ち ぱ や ン シ ュ ①	やさいスープ② かおりごまサラダ③ デコポン（なま）④	ぎゅうにゅう	コッペパン				あげパン→ わかおせんせい どばせんせい おくのせんせい なかざわせんせい かさいせんせい 
				① きなこ	グラニューとう	まっちゃん			
				② とりにく	じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ パセリ			
				③ ハム	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)	パプリカ キャベツ プロッコリー			
25 水	○	ご わ は か ん め	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	こめ むぎ				ワカメごはん→ さしたせんせい 
				① みそ	さつまいも	にんじん はくさい こまつな ねぎ			
				② たら	さいきょうみそ				
				③ とうふ	ドレッシング（にゅうたま ごふしよう）	もやし ほうれんそう にんじん			
26 木	○	む ぎご はん	とうにゅうやさいじる① うめジャムチキン② こぎつねサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				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 い 
				① ぶたにく とうふ とう にゅう みそ		ごぼう ほうれんそう にんじん ねぎ			
				② とりにく	かたくりこ はらみつ う めジャム				
				③ ツナ かつおぶし あぶら あげ		キャベツ しゅんきく にんじん プロッコリー			
27 金	○	ビ ビ ン バ ①	ビビンバのナムル② ちゅうかスープ③ ポンデリングドーナツ④	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				ビビンバ→ さとうせんせい 
				① のり ぶたにく みそ					
				② かまぼこ	ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう			
				③ たまご とりにく	かたくりこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ			
				④ たまご ぎゅうにゅう	タヒオカコ チョコレート こすきこ				



# 給食だより 2月

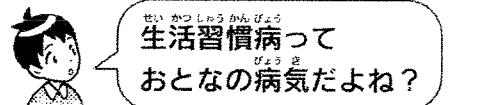
竜王北小学校

## 今から気をつけたい生活習慣病

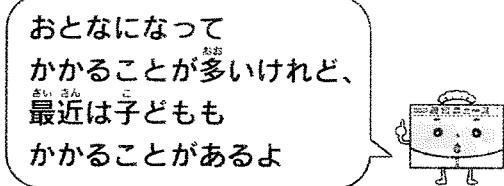


食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

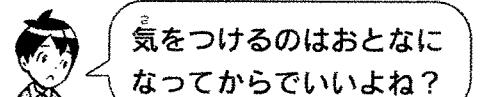
### きゅーたんの質問コーナー



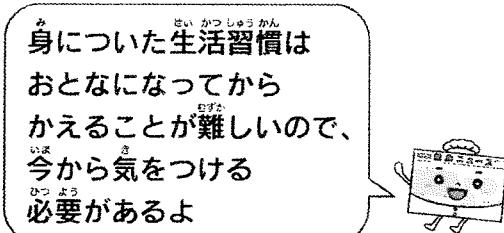
生活習慣病って  
おとのの病気だよね？



おとなになって  
かかることが多いけれど、  
最近は子どもも  
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？

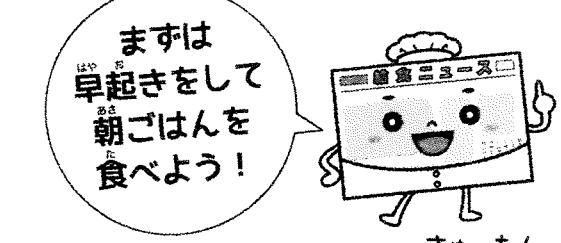


身についた生活習慣は  
おとなになってから  
かえることが難しいので、  
今から気をつける  
必要があるよ

### あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

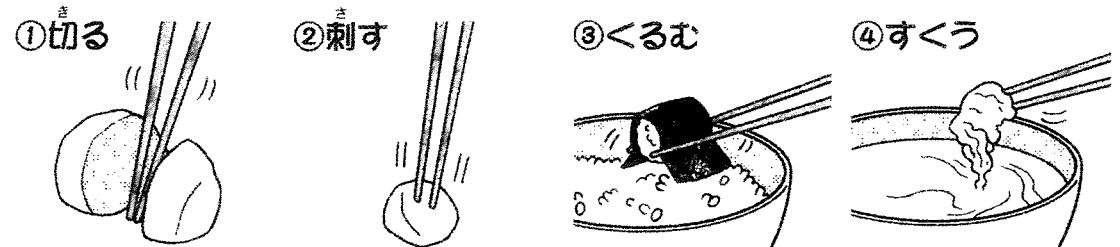
- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

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！

## クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



日本料理の運び方の中でも、正しい運び方があります。左側の(1)が正しい運び方です。

(2) (3) (4)

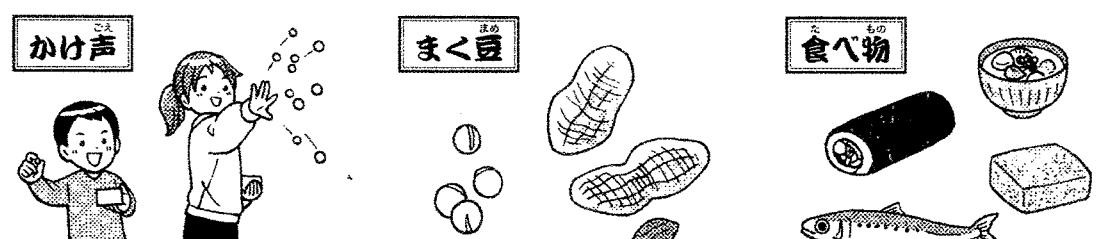
### ひよこに似ている ひよこ豆



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「ガルバンゾ」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。



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」の部分は唱えなったりします。

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、からが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。

ま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ゃくを食べるなどの風習が残っています。