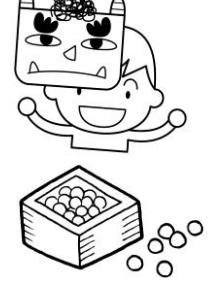
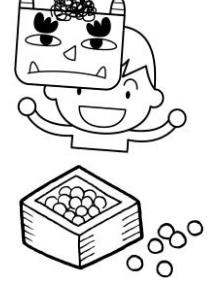
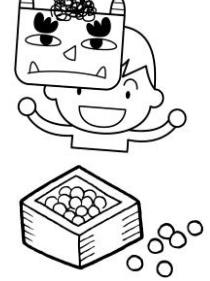
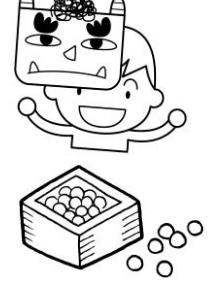
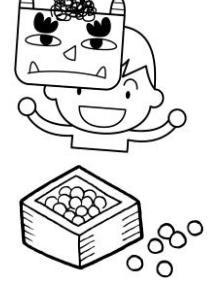
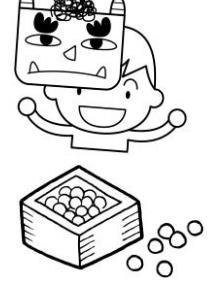
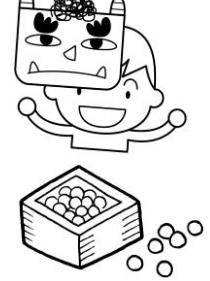
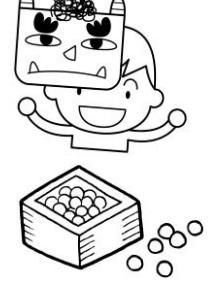
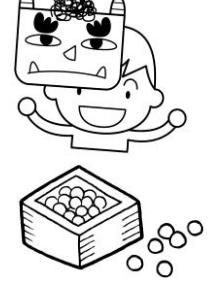


2月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度

黒崎学校給食センター（小学校・中学校）

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 備考 |
|----------------|---------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------|---|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 2 日 (月) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | わかめスープ | はるさめ | | きょにく（かまぼ こ） | わかめ | にんじん | ねぎ もやし | |
| | あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め | さとう じゃがいもでんぶん | あぶら ごまあぶら | なまあげ ぶたにく みそ | | にんじん さやいんげん | しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが ににく | |
| | ヨーグルト | | | ゼラチン | せいにゅう ふんにゅう にゅうせいひん かんてん | | ブルーン | |
| 3 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | はくさい 白菜のみそ汁 | さといも | | あぶらあげ うちまめ みそ | | | はくさい ねぎ | |
| | いわしのかばやき | さとう じゃがいもでんぶん | あぶら | いわし | | | | |
| | のりすあえ | | | | のり | ほうれんそう にんじん | もやし | |
| | せつぶんまめ 節分豆 | | | だいす | | | | |
| 4 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | にく 肉じゃが | じゃがいも さとう | あぶら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しらたき | |
| | ひじきの佃煮 | さとう | | ツナ | ひじき | | | |
| | アーモンドキャベツ | | アーモンド | | | | キャベツ きゅうり | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 5 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | とうふ 豆腐の中華煮 | さとう じゃがいもでんぶん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく | | にんじん チングンサイ | ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが ににく | |
| | あ 揚げコーンシューマイ | じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう みずあめ | あぶら とんし | だいす とうふ たら | | | とうもろこし たまねぎ | |
| | ごま入り大根漬け | | ごま | | こんぶ | にんじん | だいこん | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 6 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | キムチチゲ | さとう もちこ | ごまあぶら | たら とうふ みそ | こんぶ | にんじん にら | だいこん はくさい ごぼう ねぎ ににく しょうが | |
| | ヤンニヨムチキン | じゃがいもでんぶん さとう | あぶら ごまあぶら | とりにく | | | ににく | |
| | ナムル | さとう | ごまあぶら | | | こまつな | もやし コーン | |
| | プリン | こなあめ げんまい さとう さつまいも | あぶら | | | | | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 9 日 (月) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | キーマカレー | じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん さつまいも こめこ | あぶら ラード | とりにく だいす | | にんじん トマト | たまねぎ ににく グリンピース しょうが | |
| | ヨーグルトあえ | | | | ヨーグルト | | みかん パイン もも りんご | |
| | ふくじんづ 福神漬け | さとう | | | | にんじん しそのは | だいこん なす れんこん しょうが | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | かつおふりかけ | さとう とうもろこしでんぶん | | かつおけずりぶし | のり | まっちゃん | | |
| | にくだんご 肉団子と白菜のスープ | さとう | あぶら | とりにく だいす | | にんじん こまつな | しいたけ はくさい たまねぎ ににく しょうが | |
| | だいす 大豆とさつまいもの揚げ煮 | じゃがいもでんぶん さつまいも さとう | あぶら | だいす | | | | |
| | みかん | | | | | | みかん | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 12 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | さわに 沢煮わん | はるさめ | | ぶたにく | | にんじん さやえんどう | えのきたけ ごぼう たけのこ | |
| | さばのみそ煮 | さとう じゃがいもでんぶん | | さば みそ | | | | |
| | じゅがいものきんぴら | じゃがいも さとう | あぶら | | | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにゃく | |
| | チーズ | | | | チーズ | | | |
| 13 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | |  |
| | すきやき | さとう | あぶら | ぶたにく やきどうふ | | にんじん しゅんぎく | えのきたけ はくさい ねぎ しらたき | |
| | いかときゅうりの甘酢あえ | さとう | | いか | わかめ | | みかん きゅうり かぶ | |
| | チョコプリン | さとう じゃがいもでんぶん | ココア | とうにゅう | | | | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|------------------------------|---|
| 16 日 (月) 小 693 中 852 | ごはん | ごめ | | | | | |  |
| | たまご ふわやさしい 卵と冬野菜のとろみスープ | さといも じゃがいもでんぶん | | たまご とうふ | | にんじん こまつな | だいこん しいたけ ねぎ ショウガ | |
| | チキンたれかつ | さとう こむぎこ | あぶら | とりにく | | | | |
| | キャベツととう菜のサラダ | さとう | たまごぬきマヨ ネーズ | | | とうな にんじん | キャベツ コーン | |
| 17 日 (火) 小 598 中 734 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | |  |
| | ごはん | ごめ | | | | | | |
| | スキー汁 | さつまいも | | とうふ ふたにく みそ | | にんじん | ねぎ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく | |
| | ますの塩こうじ焼き | さとう | | ます | | | | |
| 18 日 (水) 小 613 中 755 | ごまびたし | | ごま | | | こまつな にんじん | もやし |  |
| | いちごゼリー | さとう | | | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごはん | ごめ | | | | | | |
| 19 日 (木) 小 582 中 749 | こんさいじる 根菜汁 | じゃがいも | | なまあげ みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく |  |
| | メンチカツ | こむぎこ さとう | あぶら | ふたにく とんこつ だいす | | | たまねぎ | |
| | とうな 冬菜とえのきのひたし | | | | | とうな こまつな | もやし えのきたけ | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 20 日 (金) 小 603 中 735 | ごはん | ごめ | | | | | |  |
| | ほうれん草と卵の和風スープ | じゃがいもでんぶん | ごまあぶら | とうふ たまご | | ほうれんそう にんじん | ねぎ | |
| | とり肉のてり焼き | さとう | | とりにく | | | | |
| | い はくさい こぶ あ もの ごま入り白菜と昆布の和え物 | | ごま ごまあぶら | | しおこんぶ | | はくさい しょうが | |
| 24 日 (火) 小 593 中 749 | ほんかん | | | | | | ほんかん |  |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ようふうさんしょく 洋風三色ごはん | ごめ さとう じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん | あぶら | ふたにく (ワイン ナー) | | にんじん | たまねぎ コーン グリンピース | |
| | はくさい 白菜のクリーム煮 | じゃがいも こむぎこ | あぶら バター (乳) | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん チングンサイ | はくさい たまねぎ ぶなしめじ | |
| 25 日 (水) 小 678 中 891 | だいこん 大根とわかめのサラダ | | あぶら | ツナ | わかめ | | だいこん きゅうり |  |
| | ミルメークコーヒー | さとう | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ソフトめん | こむぎこ | | | | | | |
| 26 日 (木) 小 627 中 822 | ミートソース | ごめこ さとう じゃがいもでんぶん | あぶら ラード | ふたにく だいす | チーズ | にんじん トマト バジル | たまねぎ しょうが にんにく グリンピース |  |
| | こんにゃくサラダ | タピオカでんぶん | あぶら | | わかめ | | キャベツ きゅうり コーン こんにゃく | |
| | りんご | | | | ぎゅうにゅう | | りんご | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | | | | | |
| 27 日 (金) 小 604 中 839 | ごはん | ごめ | | | | | |  |
| | かき玉汁 | | | とうふ たまご みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | |
| | ししゃもフライ | こむぎこ とうもろこしでんぶん | あぶら | | ししゃも | | | |
| | き まきわかめのきんぴら | さとう | あぶら ごまあぶら | ぎょにく (さつまあげ) | くきわかめ | にんじん | ごぼう こんにゃく | |
| 27 日 (金) 小 604 中 839 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | |  |
| | ゆかりごはん | ごめ さとう | | | | あかしそ | | |
| | もずくスープ | | | とうふ | もずく | こまつな | えのきたけ ねぎ | |
| | とり肉のカレー揚げ | じゃがいもでんぶん | あぶら | とりにく | | | | |
| 27 日 (金) 小 604 中 839 | アーモンド入りシャキシャキサラダ | じゃがいも | アーモンド あぶら | | | にんじん | きゅうり |  |
| | (中) お祝いクレープ | さとう みずあめ こめこ | あぶら | とうにゅう だいす | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | ぎゅうにゅう | | | | |

給食のこんだてを考えてくれました

今月は、立仏小学校6年生と中野小屋中学校2年生の代表者が考えてくれた献立が給食に登場します。家庭科の時間に学んだことを活かして、考えた献立です。

2月6日(金)
立仏小学校 6年2組 本間 美羽さん
【テーマ】韓国料理
【アピールポイント】韓国料理というと辛い物が思いつかかもしれませんが、砂糖などの調味料をプラスして辛すぎないようにしました。また、韓国料理では、プリンなどのデザートがあり、辛い物を食べたあとで口直しになります。プリンでカルシウムも足しました。

2月12日(木)
立仏小学校 6年1組 櫻井 政斗さん
【テーマ】いろどりよく
【アピールポイント】このメニューは、じゃがいものきんぴらや沢煮わんと野菜が多く入っています。さばのみそ煮を入れてあるのでタンパク質をしっかりととることができます。カルシウムをとるためにチーズもつけました。

2月20日(金)
中野小屋中学校 2年1組 渡邊 貴翔さん
【テーマ】寒さは忘れ 季節は感じる
【アピールポイント】全体的に「和」で統一しました。しょうがを使い、冬の寒さを忘れさせ、温かくなるようなメニューにしました。白菜などの旬の食材を使い、季節を感じるようにしました。味付けのバランスも考えました。和風スープの優しい味が心を落ち着かせるような構成になっています。