



にち 日	よるひ 曜日	はし 箸	しめしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しめさい ふくさい 主菜・副菜	おも しよくひん はたら 主な食品とその働き			エネルギーkcal	たんぱく質g
						ち にく 血や肉をつくる	なつ ちから 熱や力となる	からだ ちよよし こと 体の調子を整える	中・高学部 小学部	中・高学部 小学部
3	月	○	てまきすし		いわしだんごのおしる ツナサラダ・のり だいずのあまからに	ぎゅうにゅう のり ツナ だいず いわしだんご	ごはん あぶら かたくりこ さとう マヨネーズ	きゃべつ にんじん ねぎ はくさい だいこん しいたけ	kcal 668 578	g 28.2 24.6
4	火	○	ごはん		いものこじる きりぼしだいこんのあまからどん ほんかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん さといも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん こんにゃく きりぼしだいこん ほんかん	kcal 679 587	g 28.6 24.9
5	水	○	コッペパン		ちゃんぽん ほうれんそうとたまごのそぼろあえ マーシャルピーンズ (パン用)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごそぼろ	パン めん あぶら さとう マーシャル	たまねぎ にんじん もやし きくらげ コーン しょうが ほうれんそう	kcal 708 611	g 30 26.1
6	木	○	ごはん		にくじゃが ちくわのみそドレッシングあえ おおいだっこヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく きゃべつ	kcal 682 589	g 28.3 24.6
7	金	○	ごはん		ぶたじる ちくさやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ さつまあげ	ごはん あぶら さといも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく はくさい しいたけ ねぎ	kcal 642 556	g 27.6 24.1
10	月		ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ ちゅうかくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	たまねぎ いら にんじん しいたけ きゃべつ もやし きくらげ	kcal 787 677	g 34 29.4
11	火		建国記念日 (けんこくきねんび)							
12	水		ミルクパン		キャベツたっぷりスープ しえんバーグ ブロッコリーのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ベーコン	パン さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン パセリ りんご ブロッコリー	kcal 788 677	g 38.6 33.2
13	木	○	ごはん		だんごじる いわしのかんろに もやしのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ベーコン みそ	ごはん だんご あぶら さとう さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい だいこん もやし しめじ いんげん	kcal 663 574	g 27.8 24.2
14	金	○	ごはん		うおそうめんじる そぼろどんのぐ フチマリンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまごそぼろ	ごはん さとう あぶら	にんじん えのき ねぎ しいたけ しょうが きゃべつ コーン	kcal 711 613	g 34.5 29.8
17	月	○	ごはん		だいこんのやさしいスープ おおざいふうまつかぜやき ビーフンいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん あぶら パンこ さとう ビーフン	だいこん にんじん ねぎ みかんかじゅう きゃべつ しいたけ しょうが	kcal 672 581	g 32.9 28.5
18	火	○	ごはん		ふゆやさいかすじる さわらのうめみそやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ さわら くきわかめ みそ	ごはん さといも さとう あぶら バター	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ うめほし こんにゃく	kcal 640 554	g 30.7 26.6
19	水		くらざとうパン		ポークピーンズ キャラメルポテト ネーブル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン さつまいも あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ とまとみずけ ネーブル	kcal 736 634	g 27.2 23.7
20	木	○	キムタクごはん		わんだんスープ とうふとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ わんだん	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん キムチつけ だいこん ほうれんそう たくあん きゃべつ しいたけ	kcal 651 564	g 26.7 23.3
21	金	○	ごはん		とうふのすましじる みそカツ きゃべつとしおこうじあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ	ごはん パンこ あぶら さとう ごま	にんじん えのき みつば きゃべつ	kcal 672 581	g 26.8 23.4
25	火		チキンライス		コーンスープ ポテトのチーズやき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん ねぎ いら きゃべつ	kcal 709 612	g 29.1 25.3
26	水		きなこあげパン		ABCスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ チーズ	パン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン かぼちゃ ブロッコリー	kcal 669 579	g 23.8 20.9
27	木	○	ゆかりごはん		おふのすましじる とりのからあげ やさいのしそひじきあえ、クレープ	ぎゅうにゅう ふ とうふ とりにく ひじき わかめ	ごはん あぶら こむぎこ クレープ	にんじん みつば はくさい きゃべつ ほうれんそう	kcal 735 633	g 31.2 27.1
28	金	○	ごはん		しえんカレー きりぼしとこまつなのソテー いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん バター こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご きりぼしだいこん こまつな いちご	kcal 675 584	g 25.7 22.5

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ココろを こめて... ~あいがとうの きもちで 味わおう!~

- 高等部3年生のリクエストメニューを取り入れています。斜め太字 がリクエストメニューです。
- 毎月、食育の日(19日)前後に「さわやかだ献立」を取り入れていきます。  
小児生活習慣病予防のために和洋女子大学の原光彦先生が提唱されたものです。  
さ(さかな)、わ(和食)、や(やさい)、か(海草)、だ(だいず・だし)たっぷりです。



# しょく 食のおたより



2025. 2

ランチルームでは、たくさんの「ごちそうさまでした」の<sup>こえ</sup>声が ひびきます。

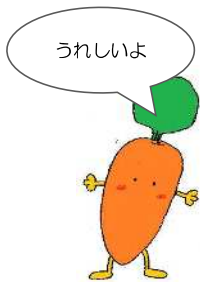
ちょうりいん<sup>こえ</sup>さんたちは、その<sup>き</sup>声を聞きながら <sup>さら</sup>たくさんの お皿をあらいます。

「また、みんなのために <sup>きゅうしょく</sup>おいしい給食を作ろう！」<sup>おも</sup>と思いながら・・・



## あいがとうの きもちを こめて ごちそうさま・・・

ごちそうさまは、「<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>いのち」、みんなの<sup>くち</sup>口にとどくまでに <sup>か</sup>かわって  
くれる<sup>ひと</sup>人に <sup>あ</sup>りがとうの きもちをこめて いうのだね。



うれしいよ

たべもののいのち



うれしいよ

そだててくれるひと



うれしいよ

ちょうりいんさん



うれしいよ

おうちのひと

## つくってみませんか？



### 給食室からのメッセージ

#### ★だいずの甘辛和え

材料（4人分）

- ゆで大豆 100g
- 小麦粉 大さじ1（5g）
- でんぷん 大さじ1（7g）
- パーキングパウダー 小さじ半分
- 三温糖 小さじ2（7g）
- しょうゆ 小さじ2（11g）
- みりん 小さじ2（10g）
- 酢 少々（2g）
- 揚げ油 適量



作り方

1. 大豆はさっと洗って、水気をきっておきます。
2. かたくりこ、小麦粉、パーキングパウダーをあわせたものをまぶす。
3. 2を180度の油で5分くらいじっくり揚げる。はじめは、さわらずに・・・少しして、ほぐす。
4. 調味料を別鍋に煮立て、火をとめ、3をからめる。

ランチルームでは、いろいろなごちそうさまを聞きます。声をそろえて、大きな声で「ごちそうさまでした！」ペコっと おじぎをしてくれたり・・・

ほっぺを こぶしで、なでながら「おいしかったよ」と伝えてくれるごちそうさま・・・きもちを伝えるってすてきなことだと、感じます。

