

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖		6群 油脂・種実
【季節】節分 ※2025年の節分は2月2日(日)です。											
3	月	○	いわしの かば焼き丼	野菜の梅おかか和え 田舎汁	いわし 削り節 かまぼ こ 豆腐 赤みそ 白み そ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 梅 肉 たまねぎ だいこん ねぎ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがい も	油	764 Kcal 31.3 g
4	火	○	焼きそば えびチリソース	ガーリックじゃがバター サイダー入りフルーツポンチ	豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ 干しし いたけ みかん缶 ぶど う缶 もも缶 りんご缶 レモン	中華めん 砂糖 じゃがい も	油 ごま油 バター	773 Kcal 33.1 g
郷土料理【栃木県】											
5	水	○	ごはん	揚げぎょうざ もやしときゅうりの中華和え かんぴょうの卵とじ汁	豚肉 白みそ たまご	牛乳	にら にんじん こまつ な	ねぎ はくさい にんに く しょうが きゅうり も やし かんぴょう	米 米粒麦 ぎょうざの 皮 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	747 Kcal 26.9 g
6	木	○	親子丼	野菜サラダ 果物	鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干し しいたけ キャベツ 果 物	米 米粒麦 砂糖 系こ んにやく	油	781 Kcal 31.3 g
7	金	○	パンPKパン	鶏肉のチーズロール クルトンサラダ 魚介のピヤベース	鶏肉 ベーコン えび いか あさり	牛乳 プロセスチーズ 粉チーズ	にんじん トマト缶 こまつ な	キャベツ きゅうり レモ んにんにく たまねぎ エリンギ	パンPKパン 砂糖 食パン じゃがいも	油 オリーブ油	722 Kcal 36.9 g
10	月	○	ごはん	【江戸東京野菜】千住ねぎ 豆腐の真砂揚げ ごま和え 千住ねぎ入り豚汁	豆腐 鶏肉 えび たま ご 豚肉 白みそ 赤み そ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょう が キャベツ もやし ご ぼう だいこん	米 米粒麦 てんぷん 砂糖 こんにやく じゃ がいも	油 白ごま コマベース ト	856 Kcal 33.5 g
11 火 建国記念の日											
12	水	○	森のピザトースト	ビーンズチャウダー じゃこ入りわかめサラダ	ベーコン 豚肉 あさり レンズ豆	牛乳 ピザチーズ ス キムミルク 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	トマト缶 ビーマン に んじん こまつな	たまねぎ マッシュルー ム エリンギ ぶなしめ じ にんにく 切干しだ いこん キャベツ しょう が	無塩パン じゃがいも 米粉 砂糖	油 白ごま	763 Kcal 36.1 g
【世界の料理】中国											
13	木	○	麻婆豆腐丼	茎わかめサラダ 小魚のカレーから揚げ	豚肉 豚レバーチップ 赤みそ 豆腐	牛乳 茎わかめ 小魚	にんじん こまつな に ら	にんにく ねぎ しょう が たけのこ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 砂糖 ぐず てんぷん てんぷん 米 粉	油 ごま油 白ごま	864 Kcal 41.0 g
【季節】バレンタイン											
14	金	○	みそラーメン	野菜のかわりソースかけ 米粉と豆腐のチョコケーキ	豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつ な	にんにく しょうが た まねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ はくさい きゅうり	冷凍ラーメン 砂糖 米 粉 はちみつ 粉糖	油 白ごま アーモンド	724 Kcal 29.0 g
17	月	○	ココアパン	魚のオニオンソースかけ こふきいも かぼちゃのポタージュ	魚 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ	ココアパン 米粉 砂糖 てんぷん じゃがいも 小麦粉	油	863 Kcal 38.4 g
18	火	○	ごはん	しらす入り卵焼き ひじきの炒め物 利休汁	鶏肉 たまご 鶏肉 大 豆 油揚げ 白みそ	牛乳 しらす ひじき	にんじん 葉ねぎ こまつ な	しょうが たまねぎ だ いこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 系こ んにやく こんにやく	油 白ねりごま	785 Kcal 35.2 g
【鉄分強化メニュー】、【季節の果物】ハズフルーツレモン											
19	水	○	チキンライス	系寒天サラダ レバ・ポテ・ビーンズのレモン風味揚げ	鶏肉 大豆 豚レバー	牛乳 系寒天	にんじん ビーマン ト ウモヨウ	にんにく たまねぎ エリンギ もやし きゅうり たいこん しょうが レモ ン	米 米粒麦 砂糖 じゃ がいも てんぷん	油 白ねりごま ごま油 アーモンド	842 Kcal 36.0 g
【ゲン担ぎ受験応援メニュー】											
20	木	○	カツ丼	キャベツの塩麹漬け風 果物	豚肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが 果物	米 米粒麦 小麦粉 生 パン粉 砂糖 塩こうじ	油	844 Kcal 34.8 g
21	金	○	ベスカトーレ	ツナ入りサラダ さつまいもアップルパイ	ベーコン あさり いか えび ツナ	牛乳 生クリーム	たかのつめ にんじん トマト缶 ビーマン	にんにく しょうが た まねぎ エリンギ キャベ ツ きゅうり りんご缶	スパゲッティ 砂糖 は ちみつ さつまいも パ イシート	油 バター	843 Kcal 35.7 g
24 月 振替休日											
25	火	○○○ 学年末考査1日目(給食ありません)○○○									
26	水	○○○ 学年末考査2日目(給食ありません)○○○									
【郷土料理】滋賀県											
27	木	○	ごはん	魚のみそ柚庵焼き 切干大根の炒め煮 うち豆汁	白みそ みそ 鶏肉 油 揚げ 大豆	牛乳 魚	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ゆず 切干し だいこん ましたけ だ いこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 こん にやく じゃがいも	油 白ごま	722 Kcal 36.3 g
【ご当地グルメ】北海道											
28	金	○	ターメリックライス	根菜のスープカレー 大豆入りサラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト缶 にんじん さ やいんげん	れんこん にんにく しょ うが セロリ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 さつまいも りんご(ジャ) はちみつ 砂糖	油 白ごま	755 Kcal 24.3 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

