

2月 給食献立表

| 2024年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校） |                 |                                  |                                                         |                                     |                                                             |
|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 日(曜)                                               | こんだて<br>献立      | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                   | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>炭水化物、脂肪を多く含む | 調味料                                                         |
| 3(月)                                               | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | ちゃんこ汁           | 豚肉 油揚げ<br>鶏ごぼう入りつみれ              | にんじん ごぼう だいこん<br>えのきたけ ねぎ                               |                                     | みそ 煮干しだし                                                    |
|                                                    | いわしの梅煮          | いわしの梅煮                           |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | もやしのごまあえ        |                                  | もやし ほうれん草                                               | ごま 三温糖                              | 醤油                                                          |
| 4(火)                                               | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | ドミソース煮          | 豚肉                               | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>カリフラワー                          | 三温糖 キャノーラ油                          | 赤ワイン デミグラスソース<br>ケチャップ ウスターソース<br>とりがらスープ 野菜ブイヨン<br>食塩 こしょう |
|                                                    | アンサンブルエッグ       | アンサンブルエッグ                        |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | ツナごぼうサラダ        | ツナ水煮                             | ごぼう にんじん                                                | エッグケアマヨネーズ<br>ごま ごま油                | 醤油                                                          |
| 5(水)                                               | コッペパン           |                                  |                                                         | コッペパン                               |                                                             |
|                                                    | 人参のポタージュ        | 牛乳 粉チーズ<br>生クリーム                 | にんじん たまねぎ<br>クリームコーン缶 パセリ                               | キャノーラ油<br>発酵バター 小麦粉<br>キャノーラ油       | 野菜ブイヨン とりがらスープ<br>食塩 こしょう                                   |
|                                                    | チーズはんぺんフライ      | チーズはんぺん                          |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | スパゲティーのケチャップソテー |                                  | たまねぎ にんじん<br>ピーマン にんにく                                  | スパゲッティー<br>キャノーラ油 三温糖               | ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう                                     |
| 6(木)                                               | 親子丼             | 鶏肉 卵                             | にんじん たまねぎ ねぎ<br>しいたけ                                    | 米 強化米 でん粉<br>キャノーラ油 三温糖             | 料理酒 醤油 みりん                                                  |
|                                                    | じゃが芋とわかめのみそ汁    | わかめ 油揚げ                          | えのきたけ                                                   | じゃがいも                               | みそ 煮干しだし                                                    |
| 7(金)                                               | 中華風竹の子ごはん       | 豚肉                               | 竹の子 しいたけ にんじん<br>にんにく                                   | 米 強化米 ごま油                           | 醤油 料理酒 中華スープの素<br>食塩 こしょう                                   |
|                                                    | えびボールの中華スープ     | エビボール                            | にんじん チンゲンサイ<br>生姜 にんにく                                  | 春雨 キャノーラ油                           | 料理酒 醤油 とりがらスープ<br>中華スープの素 食塩 こしょう                           |
|                                                    | ショールンポー(中学2個)   | ショールンポー                          |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | ブロッコリーのにんにく炒め   |                                  | ブロッコリー にんにく                                             | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン 食塩                                                   |
|                                                    | ベビーチーズ          | チーズ                              |                                                         |                                     |                                                             |
| 10(月)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | 豚汁              | 豚肉 豆腐                            | だいこん ごぼう にんじん<br>つきこんにゃく ねぎ 生姜                          | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | みそ 煮干しだし                                                    |
|                                                    | つくね             | 国産鶏と根菜の平つくね                      |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | 小松菜のおかか和え       | 焼きちくわ かつお節                       | 小松菜 はくさい                                                |                                     | 醤油                                                          |
|                                                    | ヨーグルト           | ヨーグルト                            |                                                         |                                     |                                                             |
| 12(水)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | 豆腐の中華風スープ       | 豆腐 ベーコン 莖わかめ                     | だいこん えのきたけ                                              | ごま油                                 | とりがらスープ 醤油<br>中華スープの素 食塩 こしょう                               |
|                                                    | いかの南蛮漬け風        | やわらかいか天ぷら                        | たまねぎ にんじん<br>ピーマン                                       | キャノーラ油 三温糖                          | 醤油 穀物酢 料理酒 唐辛子                                              |
|                                                    | 中華炒め            | 豚肉 えび                            | にんじん カリフラワー                                             | キャノーラ油                              | 料理酒 中華スープの素 醤油<br>オイスターソース こしょう                             |
| 13(木)                                              | 美唄風とりめし         | 鶏肉                               | たまねぎ 生姜                                                 | 米 強化米 三温糖 キャ<br>ノーラ油                | 醤油 料理酒 みりん 食塩<br>鳥がらスープ                                     |
|                                                    | かぼちゃ団子汁         | 豆腐                               | だいこん ごぼう にんじん<br>ねぎ                                     | かぼちゃもち                              | みそ 煮干しだし                                                    |
|                                                    | さんまうまか煮         | さんまうまか煮                          |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | じゃがいものきんぴら      | さつまあげ                            |                                                         | じゃがいも キャノーラ油<br>ごま油 三温糖             | みりん 醤油                                                      |
| 14(金)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | 白菜のクリームスープ      | ベーコン 牛乳<br>生クリーム 粉チーズ            | はくさい たまねぎ<br>にんじん                                       | じゃがいも 発酵バター                         | 野菜ブイヨン 食塩 こしょう                                              |
|                                                    | ハートのコロッケ        |                                  |                                                         | ハートのコロッケミート<br>キャノーラ油               |                                                             |
|                                                    | いろどりソテー         |                                  | ブロッコリー カリフラワー<br>ホールコーン                                 | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン 食塩 こしょう                                              |
| 17(月)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | スープカレー          | 鶏肉 うずらの卵                         | たまねぎ にんじん セロリ<br>キャベツ 生姜                                | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | とりがらスープ 野菜ブイヨン<br>スープカレールウ 醤油                               |
|                                                    | オムレツ            | オムレツ                             |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | ブロッコリーとチーズのサラダ  | チーズ                              | ブロッコリー ホールコーン<br>枝豆                                     |                                     | 野菜いっぱいドレッシング                                                |
| 18(火)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | 白玉のすまし汁         |                                  | にんじん ほうれん草<br>しいたけ ねぎ                                   | 白玉もち                                | 食塩 醤油 昆布だし<br>かつおだし                                         |
|                                                    | 鮭ザンギのちゃんちゃん風    | 鮭                                | 生姜 キャベツ たまねぎ<br>にんじん ぶなしめじ                              | 小麦粉 でん粉<br>キャノーラ油 三温糖<br>発酵バター      | 料理酒 醤油 みそ 赤みそ<br>みりん                                        |
| 19(水)                                              | みそバターコーンラーメン    | 豚肉                               | もやし たまねぎ ねぎ<br>にんじん ホールコーン<br>生姜 にんにく 玉ねぎ<br>もも みかん パイン | ラーメン キャノーラ油<br>ごま 発酵バター             | 醤油 赤みそ 唐辛子 豚骨<br>味噌ラーメンベース とりがら<br>昆布だし 煮干しだし               |
|                                                    | フルーツサワークリーム     | ホイップクリーム<br>ヨーグルト                |                                                         |                                     |                                                             |
|                                                    | アーモンド           |                                  |                                                         | アーモンド                               |                                                             |
| 20(木)                                              | 中華丼             | 豚肉 えび いか<br>うずらの卵                | たまねぎ にんじん<br>はくさい しいたけ 生姜                               | 米 強化米 ごま油<br>三温糖 でん粉                | 醤油 食塩 こしょう 料理酒<br>とりがらスープ<br>塩ラーメンベース                       |
|                                                    | 中華ビーフンスープ       | ハム 豆腐                            | きくらげ にんじん ねぎ                                            | ビーフン でん粉                            | 醤油 とりがらスープ<br>中華スープの素                                       |
| 21(金)                                              | ごはん             |                                  |                                                         | 米 強化米                               |                                                             |
|                                                    | 豆腐と油揚げのみそ汁      | 豆腐 油揚げ                           | にんじん ねぎ えのきたけ                                           |                                     | みそ 煮干しだし                                                    |
|                                                    | 常広風肉じゃが         | 豚肉                               |                                                         | チルドポテト<br>キャノーラ油 三温糖<br>でん粉         | 食塩 醤油                                                       |
|                                                    | 小松菜のマヨしょうゆ炒め    | 焼きちくわ                            | 小松菜 もやし                                                 | キャノーラ油<br>エッグケアマヨネーズ                | 醤油 食塩 こしょう                                                  |

2月 給食献立表

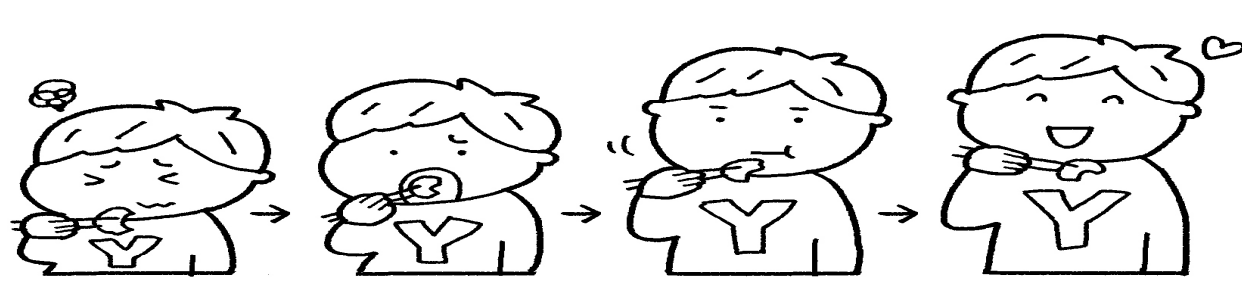
| 2024年度 |                | 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校） |                                       |                                     |                                      |
|--------|----------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 日(曜)   | こんだて<br>献立     | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む            | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>炭水化物、脂肪を多く含む | 調味料                                  |
| 25(火)  | チキンカレー         | 鶏肉 脱脂粉乳                                     | にんじん たまねぎ 生姜<br>にんにく ブルーンピューレ         | 米 大麦 強化米<br>じゃがいも 発酵バター             | カレールウ ウスターソース<br>中濃ソース ケチャップ         |
|        | キャベツのツナあえ      | ツナ水煮                                        | キャベツ ブロッコリー<br>ホールコーン                 | ごま油                                 | 醤油                                   |
| 26(水)  | ごはん            |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                      |
|        | 鶏肉と大根の照り煮      | 鶏肉                                          | だいこん ねぎ 竹の子<br>にんじん 生姜                | 三温糖 キャノーラ油                          | 料理酒 醤油 赤みそ<br>とりがらスープ                |
|        | さばのみそ煮         | さばのみそ煮                                      |                                       |                                     |                                      |
|        | ひじきの五目煮        | ひじき 大豆 油揚げ                                  | つきこんにゃく<br>さやいんげん にんじん<br>しいたけ        | キャノーラ油 三温糖                          | 醤油 料理酒 みりん                           |
| 27(木)  | ごはん            |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                      |
|        | 厚揚げの四川風煮       | 絹厚揚げ 鶏肉                                     | たまねぎ えのきたけ<br>にんじん しいたけ ねぎ<br>生姜      | 三温糖 でん粉<br>キャノーラ油                   | みそ オイスターソース<br>みりん 醤油 料理酒<br>トウバンジャン |
|        | たれ付き肉だんご(中学2個) | うす味たれ付き肉団子                                  |                                       |                                     |                                      |
|        | もやしとピーマンの炒めもの  | ベーコン                                        | もやし ピーマン                              | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン 食塩 こしょう                       |
| 28(金)  | ごはん            |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                      |
|        | ゴロゴロポトフ        | ハム                                          | だいこん にんじん ごぼう<br>しいたけ パセリ             | 三温糖                                 | 野菜ブイヨン 醤油 料理酒<br>食塩                  |
|        | 豚肉のバーベキューソースがけ | 豚肉                                          | 生姜 ポッカレモン<br>りんごジュース                  | 小麦粉 でん粉<br>キャノーラ油 三温糖               | 醤油 料理酒 白ワイン                          |
|        | 菜園ソテー          |                                             | カリフラワー ブロッコリー                         | キャノーラ油                              | 食塩 こしょう 野菜ブイヨン                       |

|                       |             |          |         |
|-----------------------|-------------|----------|---------|
| 2月の平均栄養量(小学校) 626Kcal | たんぱく質 24.9g | 脂質 20.7g | 食塩 2.8g |
| 2月の平均栄養量(中学校) 771Kcal | たんぱく質 30.0g | 脂質 24.2g | 食塩 3.5g |

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。  
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

|                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。                                 |
| うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。                                                                   |
| ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。 |

年齢が上がるにつれて  
食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。