



2がっ こんだてカレンダー

令和7年度 田迎小

	月	火	水	木	金
こんだて ねつやちからになる ち、にく、ほねをつくる からだのちようしをととのえる	今月のテーマ 栄養バランスのよい給食 いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。 栄養バランスのよい給食 タベルンジャー 毎日の献立表も、「あかき・みどりの」食べものに分かれています。みなさんはおぼえましたか？自分がバランスよく食べられているのには、献立表を見とわかりますね。ぜひ自分でチェックしてみてください。	バランスのよい食事をしよう 2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。 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いる心臓病、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、脂肪分や糖分の過剰摂取や運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くことで発症しますが、多くはおとなになってから症状が現れますが、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。			
	2 味のたび「100年フード：北海道」 こんぶのええもの ふたどんのぐ ぶたどん ジャがいものみそしる	3 はくさいのあまず 節分(せつぶん) いわしのしょうがに せつぶんまめ むぎごはん だんごじる	4 コーンサラダ ハンバーグ セルフバーガー やさいのスープに	5 あじつけのり もやしのごますあえ むぎごはん おでん	6 しるみざかなとレバーのごぼうサラダ あげがらめ コッパン ワンタンスープ
	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ジャがいも ぎゅうにゅう ぶたにく サラダこんぶ あぶらあげ だしりこ ねぎ たまねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり ねぎ はくさい えのき	こめ むぎ さとう ごま ちぎりだんご ジャがいも ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だしりこ だしりこ しょうが にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう しいたけ	パン あぶら ジャがいも さとう ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン にんじん キャベツ コーン きゅうり こまつな たまねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ こんにやく さとも さとう ごま ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげのり ちぎりあげ ちくわ だしかつお・こんぶ	パン でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん ぎゅうにゅう とりレバー ホキ ハム ぶたにく ピーマン しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ごぼう たまねぎ はくさい きくらげ
	こんだて ねつやちからになる ち、にく、ほねをつくる からだのちようしをととのえる	9 くきわかめのすのもの ネーブル ごはん にくどうふ	10 ミニりんごゼリー ししゃもフライ こぎつねごはん ぶたじる	11 けんこきねんのひ 建国記念の日 かぜを引いていませんか？食事は病気を予防にもつながります。バランスよく食べることが大切です。 めんえきアップくん	12 ごもくきんびら むぎごはん とろたまうどん
こめ こんにやく はるさめ さとう にんにく あぶら ごま ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ にんじん ねぎ はくさい たまねぎ えのき しょうが もやし ネーブル	こめ むぎ さとう あぶら パンこ ジャがいも こんにやく りんごゼリー ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ ししゃも とうふ ぶたにく だしりこ にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい しょうが	めんえきアップくん	こめ むぎ うどん でんぶん こんにやく さとう ごま あぶら ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こうやどうふ だしかつお・こんぶ ぶたにく にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ ごぼう	パン さとう あぶら さつまいも くるごま ぎゅうにゅう ミートボール しらす だしりこ にんじん ねぎ はくさい もやし しょうが きくらげ だいこん れんこん えだまめ	
こんだて ねつやちからになる ち、にく、ほねをつくる からだのちようしをととのえる	16 なやき さばのみそに ごはん すましじる	17 てづくり たんじょうび給食 2月生まれ みかんゼリー ジャこまめサラダ むぎごはん ポークカレー	18 プロッコリーと りんごジャム ナッツのサラダ しょくパン クリームスパゲティ	19 ひこまるデー「ほうれんそう」 ほうれんそうのごますあえ たちうおフライ むぎごはん かきたまじる	20 もも アイアンサラダ コッパン ポークビーンズ
こめ さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ さかなのすりみ わかめ だしかつお・こんぶ しょうが こまつな にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だしりこ しらす ゼリーのもと にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	パン スパゲティめん あぶら さとう アーモンド りんごジャム ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー だいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ジャがいも でんぶん ぎゅうにゅう たちうお たまご かまぼこ だしかつお・こんぶ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たまねぎ えのき	パン ジャがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だしりこ チキンフレック ひじき にんじん トマト たまねぎ こまつな きりぼしだいこん もも	
こんだて ねつやちからになる ち、にく、ほねをつくる からだのちようしをととのえる	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 朝ごはんを毎日食べていますか？元気な体で過ごすためには、規則正しい食生活を送ることを心がけましょう。 健康な体は… 毎日の規則正しい食事から	24 チンゲンサイとはるさめのいためもの こいわしフライ むぎごはん わかめスープ	25 こまつなのごまネえあえ ミックスナッツ こめこいりにんじんパン ポトフ	26 かいそうめんのサラダ まめのドライカレー むぎごはん コーンとたまごのスープ	27 こうやどうふのサクサクきなこ ツナサラダ コッパン はくさいのシチュー
こめ むぎ パンこ はるさめ あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく とうふ かまぼこ だしかつお わかめ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	パン ジャがいも あぶら ごま マヨネーズ アーモンド カシューナッツ ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん にんにく だいこん たまねぎ はくさい れんこん こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら ジャがいも でんぶん ぎゅうにゅう だしりこ ぶたにく かいそうめん わかめ たまご ベーコン にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン	パン ジャがいも あぶら こめこ さとう でんぶん ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ツナ こうやどうふ きなこ にんじん たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり		

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。