

2月 給食だより

令和 7 年 1 月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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。吐き気がある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。



食物アレルギーへの理解を深めよう

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。

食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなどの皮膚症状や、くしゃみ・鼻水といった呼吸器症状、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」など、その症状はさまざまです。

アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。



★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

世界の料理

◎今月の世界の料理は、2月27日に登場する「ワートルゾーイ」でベルギーの料理です。

◎「ワートル」が「水」、「ゾーイ」が「ゆでる」を意味しており、魚や鶏肉などを野菜とともに、クリーム煮にした料理です。

◎給食では、鶏肉とセロリや白ねぎなどの野菜を使い、牛乳を入れて煮込んでつくります。

令和7年2月分

学 校 給 食 献 立 表

2/3 月 ～ 2/28 金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
2/3 月	ミニこくとうパン 牛乳 カレーマカロニ レモンあえ	【ミニこくとうパン 【ぶた肉、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、土しょうが、にんにく、油、とりがらスープ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、砂糖、塩、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん	2/17 月	こんさいピラフ 牛乳 白菜スープ じゃがベーコン	【米、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう
2/4 火	ごはん 牛乳 わかめのスープ ビビンバ	【米 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【牛肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、ラー油、きざみのみり	2/18 火 ★ はし	ごはん 牛乳 とうふチゲ ナムル	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、にんじん、ニラ、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
2/5 水 はし	バターパン 牛乳 ビーフンソテー こんさいピーンズ	【バターパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉	2/19 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かす汁 きんぴらごぼう そくせきづけ	【米 【鮭、うすあげ、つきこんにやく、だいこん、にんじん、みそ、酒かす、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、あかつきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩
2/6 木 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 きつねうどん しゅんぎくのおひたし	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、にんじん、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉、うすあげ、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	2/20 木 ★ はし	しめじごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 けんちんあげ	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、ちくわ、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、めひじき、小麦粉、でんぶん、しょうゆ淡、砂糖、油
2/7 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの柚庵焼き そくせきづけ	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さわら、ゆず、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、油 【かぶ、白ごま、しょうゆ濃、塩	2/21 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 おひたし	【米 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、ほうれんそう、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
2/10 月 ★ はし	ごはん 牛乳 中華風ごも煮 あますあえ	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	2/25 火 はし	ミニパン 牛乳 焼きそば ブロッコリーのおかかあえ	【ミニパン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ブロッコリー、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃
2/12 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき ほうれん草と卵のサラダ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン	2/26 水 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 きびなごのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
2/13 木 はし	コッペパン 牛乳 かぶのスープ いかのフライ ポイルキャベツ	【コッペパン 【ベーコン、かぶ、たまねぎ、チンゲンサイ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油、とんかつソース、ケチャップ 【キャベツ	2/27 木 ◆	コッペパン 牛乳 ワートルゾーイ ミートサンド	【コッペパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、マッシュルーム、セロリー、レモン、油、牛乳、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ぶたひき肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、でんぶん、塩、こしょう
2/14 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんと煮 白菜とひじきのサラダ	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	2/28 金 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 レタスのスープ おこのみ焼き	【米、ゆかり粉 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
学年 1・2年	477	20.5	16	307	75	2	2.4	186	0.34	0.48	21	1.9
学年 3・4年	548	23.4	17.8	326	87	2.4	2.8	213	0.41	0.52	26	2.3
学年 5・6年	620	26.3	19.5	345	98	2.8	3.1	239	0.46	0.56	31	2.6

- パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。