



食育だより

令和7年2月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

2月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。県内では様々な感染症が流行中です。規則正しい生活を心がけ、寒さやウイルスに負けないからだを作りましょう。

かぜに負けないからだをつくろう

～やっぱり大切！規則正しい生活習慣～

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力や抵抗力をアップさせるには、食事・運動・睡眠という規則正しい生活が重要です。

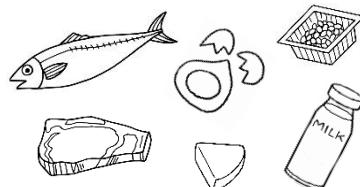
①食事

主食・主菜・副菜をそろえて1日3回食べることを心がけましょう。朝ごはんもしっかり食べましょう。



かぜ予防に効果的な栄養素

たんぱく質 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



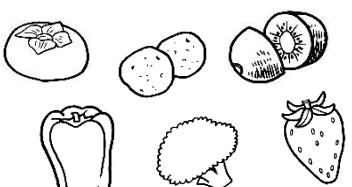
肉・魚・卵・大豆製品など

ビタミンA のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。



緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

ビタミンC 免疫力を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。



野菜・きのこ・果物など

②運動

適度な運動により代謝が良くなり、免疫力アップにつながります。天気が悪い時も、室内でできる体操などで体を動かすことを意識しましょう。



③睡眠

十分な睡眠は、体力の回復に不可欠です。夜更かしせず、早寝を心がけましょう。



～寒くても、しっかり手洗いをしよう～

「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは、洗っていない部分が多く、手洗いをしている意味がありません。石けんを使い、泡立てて手を洗い、衛生的なハンカチで手を拭く習慣を身につけましょう。学校だけでなく、家でもしっかり手を洗い、全員でかぜ・インフルエンザを予防しましょう。



★手洗い 3つのタイミング★
外から帰ったあと・トイレのあと・食事の前



田上中2年生が考えた給食が登場します！

今年も、田上中2年生が家庭科の授業で考えた「冬を元気に過ごすごはんの献立」のうち、オリジナル性、季節感、栄養のバランス、多くの人に好まれる工夫などの観点で優れています。メニューを作りで学習したことを、これからの方や食事作りにぜひ活かしていってください。

最優秀賞

2-1 8班

冬の味覚を楽しむ献立

- ・ごはん※
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・小松菜のおかかマヨあえ
- ・卵スープ
- ・いちごタルト※
- ・牛乳

※献立の都合でいちごタルトは9日につきます。

※主食は中学3年生リクエストになります。

2月10日(火)の給食に登場！

優秀賞

2-2 5班

美味しい食べてほしい献立

- ・ほかほか白ごはん
- ・カリっとおいしく揚げた餃子
- ・みんな大好きジャーマンポテト
- ・冬野菜たっぷり鍋
- ・みかんゼリー
- ・牛乳

2月20日(金)の給食に登場！

その他一品採用賞

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・2-1 1班…2月2日(月) | ・2-2 4班…2月3日(火) |
| ・2-1 6班…2月17日(火) | ・2-2 8班…2月9日(月) |
| ・2-2 1班…2月13日(金) | どの班もアイデアあふれる献立でした！ |



献立表

田上町学校給食共同調理場 令和6年2月



2月の田上産

今月は、「キャベツ、ねぎ、大根、白菜、さつまいも、さといも、れんこん、とう菜」が田上産です。米は、いつも田上産です。

日	曜	給食予定	献立名			(たんぱく質・無機質)	(炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
2	月		ごはん	牛乳	★具沢山アジの肉団子汁 ささみチーズフライ 切り昆布煮	牛乳 あじ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉 チーズ 昆布 豚肉 さつまあげ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう	しょうが にんじん 大根 ねぎ またけ こんにゃく	623	774
3	火	節分献立	★五目まぜごはん	牛乳	すまし汁 いわしの生姜煮 里芋の和風サラダ 節分豆	牛乳 ひじき 油揚げ とうふ わかめ かまぼこ いわし ハム かつぶし 大豆	米 さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	にんじん 干しいたけ ごぼう たけのこ えのきだけ ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ	620	731
4	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春巻き パンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 とうふ みそ ハム	米 油 ごま油 かたくり粉 春巻きの皮 春雨 ごま さとう	にんにく しょうが にんじん もやし 干しいたけ にら ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	686	878
5	木		米粉ツイスト きなこ揚げパン	牛乳	ABCスープ トマトオムレツ 海藻サラダ	牛乳 きなこ ウィンナー たまご 海藻ミックス 基わかめ ツナ	米粉パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ きゅうり	603	755
6	金		ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 めばるの照り焼き コーンおひたし	牛乳 厚揚げ うち豆 みそ めばる かつぶし	米 じゃがいも さとう	大根 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン缶	687	709
9	月		ごはん	牛乳	石狩汁 ★鶏肉と根菜の甘辛煮 いそひたし いちごタルト デザートリクエスト(中3)第1位	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 ツナ のり	米 じゃがいも さとう いちごタルト	大根 たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ ごぼう れんこん とうな コーン缶	678	800
10	火	献立コンクール 最優秀賞献立 2-1 8班	枝豆いり そぼろごはん	牛乳	たまごスープ れんこんのはさみ揚げ 小松菜のおかかマヨ	牛乳 豚肉 とうふ わかめ たまご 鶏肉 かつぶし	米 油 さとう ごま油 パン粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	枝豆 しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ れんこん 小松菜 キャベツ もやし コーン缶	622	762
12	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 油 デミグラスソース 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ コーン缶	622	782
13	金		ごはん	牛乳	★冬野菜たっぷり豚汁 銀鮭の塩焼き キャベツのピリ辛漬け	牛乳 豚肉 みそ とうふ 銀鮭	米 さといも じゃがいも ごま油 ラー油 ごま	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	599	708
16	月		キムタクごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 甘酢肉団子2個 切干ナムル	牛乳 豚肉 とうふ 油揚げ みそ ハム	米 ごま油 ごま さとう	白菜キムチ しょうが にんにく たくあん にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ 小松菜 たまねぎ 切干大根 きゅうり 大根	591	719
17	火		ごはん	牛乳	けんちん汁 みそかつ ★れんこんの梅マヨサラダ	牛乳 鶏肉 とうふ 豚肉 みそ ツナ	米 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜 れんこん キャベツ コーン缶 梅	658	800
18	水		ごはん	牛乳	のっpei汁 ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮	牛乳 ほたて貝柱 かまぼこ 鶏肉 ぶり ひじき さつまあげ うち豆 油揚げ	米 さといも さとう 油	たけのこ にんじん れんこん きぬさや 干しいたけ こんにゃく	630	725
19	木		チョコチップパン 中にチョコチップ入り	牛乳	あさり入りミニストローネ 寒天サラダ ハンバーグトマトソース	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 豚肉 茎わかめ	チョコチップパン 油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 枝豆 トマト 寒天 コーン缶	650	800
20	金	献立コンクール 優秀賞献立 2-2 5班	ごはん	牛乳	冬野菜たっぷり鍋 あげぎょうざ2個 ジャーマンポテト みかんゼリー	牛乳 とうふ 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	米 ぎょうざの皮 油 じゃがいも ゼリー	白菜 キャベツ にんじん 大根 えのきだけ しめじ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが たまねぎ ニラ コーン	654	787
24	火		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	チキンカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦油 じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ チャツネ 桃缶 みかん缶 バイン缶	643	766
25	水		ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ煮 たくあんあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ	米 春雨 さとう ごま	えのきだけ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん	628	776
26	木		うどん	牛乳	和風汁 青菜の中華あえ 大学いも	牛乳 鶏肉 わかめ なると ツナ	うどん さとう ごま油 さつまいも 油 水あめ ごま	大根 たけのこ にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ とうな	622	782
27	金	中学3年生 給食最終日	わかめごはん	牛乳	主菜・副菜・汁物リクエスト(中3)第1位 ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ ラーメンサラダ 小:豆乳いちご大福 中:お祝いデザート	牛乳 わかめ 豚肉 なると みそ 鶏肉 ハム	米 ワンタン ごま油 かたくり粉 油 中華めん さとう デザート	チンゲン菜 白菜 にんじん えのきだけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン缶	699	836

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。 ★のついた献立は、給食献立コンクールで田上中学校の2年生が提案したメニューです。どうぞお楽しみに！

☆卒業お祝い月間として、中学3年生へのアンケートで人気の高かったメニューをとりいれています。