

おうちのひととよんでね!



# 2かっ こんだてひょう



©少年写真新聞社2025

しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 497

(れいわ7ねん)

日	よう日	ごはん	たべもののほたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ	
			赤 (ちやくやく ほねをつくる)	緑 (からだのちようしをととのえる)	黄 (ねつやちからのもとになる)	小	中		
3	月	ごはん	ほうれんそうのみそしる いわしのうめに なまあげのうまに	ぎゅうにゅう とうふ なまあげ いわしのうめに とりひきにく だいず	にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	655	775	今年の節分は2月2日です。今日の給食では、1日遅れましたが、節分を意識した献立になっています。節分には鬼を摩滅するために豆まきをしたり、焼きたいわしの頭を玄関に飾り鬼を追い払う風習があります。
4	火	ごはん	キムチチゲ コーンしゅうまい きりぼしだいこんサラダ カトルりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ コーンしゅうまい かにかま	にんじん こんにやく きくらげ えのきたけ はくさい ながねぎ りんご きりぼしだいこん きゅうり	ごはん ごまあぶら ドレッシング ごま	573	701	「チゲ」とは、肉や魚介、豆腐、野菜などを煮込んだ朝鮮風の鍋を指します。ピリ辛ですが、寒い日には体が温まるのでおすすめです。辛いものが苦手な人は牛乳と一緒に食べると辛さが和らぎますよ。 ★コーン焼売は小1・2年1個、その他2個です
5	水	おむぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ わかめ こんぶ かにかま	にんじん たまねぎ きゅうり	ごはん おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	641	784	麦は白米にくらべておなかの調子を整える食物繊維が豊富です。噛み応えがあるので、よく噛んでいただきますよ。 ★スプーンがつきます
6	木	ごはん	もやしのみそしる さばのみぞれに キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう なまあげ さばのみぞれに かにかま	もやし にんじん ごまつな きゅうり キャベツ	ごはん ドレッシング アーモンド	613	722	今日の和えものには久しぶりにアーモンドをいれました。パリパリとした食感を楽しんでください。
7	金	ショア	ちゅうかめん みそバターラーメン ほうぎょうざ てっごつサラダ	ショア ぶたにく ほうぎょうざ ひじき だいず チーズ ちりめんじゃこ	にんじん もやし メンマ きくらげ キャベツ ながねぎ きパブリカ ごまつな	ちゅうかめん サラダあぶら バター ごまあぶら	576	712	ラーメンに入っているメンマはたけのこの一種である「麻竹」をゆでて発酵・乾燥させてつくりま。
10	月	ごはん	アーザる ほろよいとんのおおむぎ ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう あおさ ほろよいとん ツナ	えのきたけ たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	ごはん ぶ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	603	731	今日は横浜町で飼育されたほろよい豚を使用しました。アーザは沖縄の言葉であおさを意味します。
12	水	ごはん	ずいとん しおこうじチキンカツ もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ しおこうじチキンカツ かにかま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ながねぎ きゅうり もやし	ごはん サラダあぶら ずいとん ごま ドレッシング	692	801	ずいとんをのどにつまらせないように、よく噛んでいただきますよ。給食の準備を手早く行い、食べる時間を確保することも大切です。
13	木	ごはん	なめこじる カツなべ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ カツなべ	なめこ だいこん ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	ごはん さとう ごま	628	721	カツなべはフタつきの容器に入っています。フタを開けてごはんの上のせ、カツ丼としていただきますよ。
14	金	おむぎごはん	チンゲンサイスープ はんじゅくめだまやき ガバオいため チョコボンデ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ だいず はんじゅくめだまやき ぶたにく とり	にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ パジル ピーマン あかパブリカ	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう チョコボンデ	700	822	今日はバレンタインデーです。毎日給食をたくさん食べてくれるみなさんに感謝の気持ちを込めて、チョコボンデをお届けします！ ★スプーンがつきます
17	月	ごはん	キャベツのみそしる とりそぼろ もやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とり しおこんぶ だいず	にんじん キャベツ ながねぎ もやし きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	608	739	鶏そぼろをごはんにかけていただきますよ。 ★スプーンがつきます
18	火	ごはん	すきやき あつやきたまご ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし あつやきたまご	しいたけ こんにやく はくさい ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん さとう いたふ	591	702	板麩はすきやきに入っている食べものです。小麦粉からつくれます。
19	水	しょくパン	コンソメスープ デミソースハンバーグ ハムポテトサラダ キャラメルジャム	ぎゅうにゅう ワインナー デミソースハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	しょくパン じゃがいも サラダあぶら さとう キャラメルジャム ノンエッグマヨネーズ	620	777	キャラメルジャムをパンに塗っていただきますよ。
20	木	ごはん	ごまつなのみそしる さけフライ しおやさいため	ぎゅうにゅう なまあげ さけフライ ぶたにく	にんじん ごまつな ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ	ごはん サラダあぶら	657	762	小松菜などの葉物野菜は火を通すとかさが減り、たくさん量を食することができま。炒めたり、煮たり、電子レンジで加熱しても食べられるのでおすすめです。
21	金	ごはん	わかめのおしょうかスープ やさしいろいろにくだんご はくさいとぶたにくのちゅうかあん	ぎゅうにゅう とうふ やさしいろいろにくだんご ぶたにく ベーコン わかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ はくさい たけのこ きぬさや	ごはん ごま サラダあぶら でんぶん	600	704	白菜と豚肉の中華あんは、ごはんにかけて中華丼として食べても美味しいですよ。 ★野菜いろいろ肉団子は小1・2年1個、その他2個です
25	火	ごはん	だいこんのみそしる とうふハンバーグ ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ とうふハンバーグ とり ちくわ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ グリンピース	ごはん サラダあぶら さとう	636	744	とうふは漢字で「豆腐」と書きます。中国では、「腐」という漢字は液状のものが寄り固まって固形状になったやわらかいもの、という意味で使われていることからこの漢字があてられました。
26	水	おむぎごはん	チキンカレー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ みかん パイン	ごはん おおむぎ ゼリー サラダあぶら じゃがいも	683	843	サイダーゼリーには炭酸水を使用しました。皆さんに炭酸のシュワシュワが届きますように……! ★スプーンがつきます
27	木	ごはん	もすくのちゅうかスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ もすく はるまき とり	にんじん しいたけ ながねぎ きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ドレッシング	620	717	牛乳には骨を強くするカルシウムが豊富に含まれています。しかも給食の牛乳は青森県産です。地産地消しながら、元気なからだをつくりましよう。
28	金	ごはん	じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがいため はくさいのうめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とり	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン はくさい うめ	ごはん じゃがいも ドレッシング サラダあぶら	618	754	食器の置き方は、ごはんが左、汁が右、おかずの皿が奥の真ん中、牛乳は右奥です。食べる前に、食器が正しい位置に置かれているか確認ましよう。

◎お盆回収日です◎



※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

## 生活習慣病を予防しよう

食事や運動、睡眠などの生活の仕方と深く関係しておこる病気を「生活習慣病」といいます。これを予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動と十分な睡眠をとることが大切です。近年では子どもでも発症しています。今一度自分の生活習慣を見直してみませんか？



おかずや汁ものがそろってバランスが整いやすい！



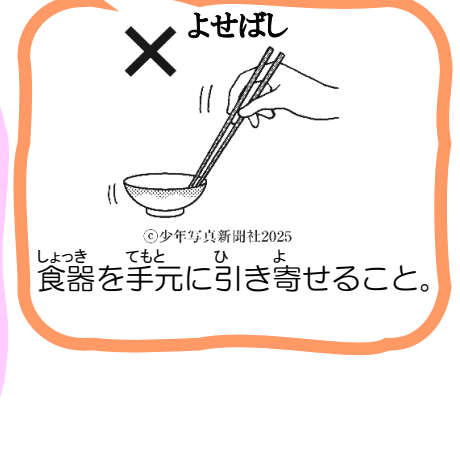
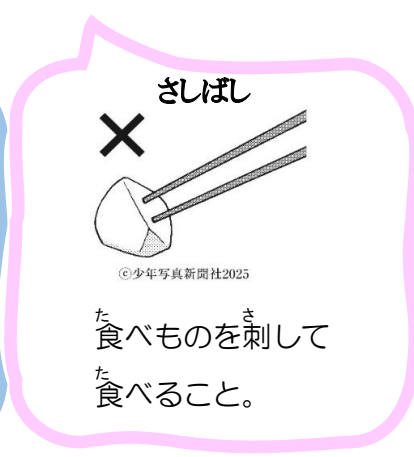
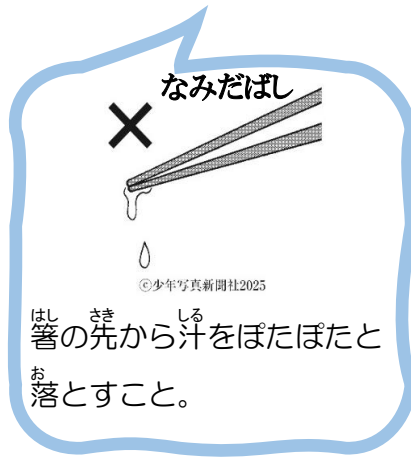
室内でもできるなわとびは冬におすすめ！



小学生は9時間以上、中学生は8時間以上寝るのがおすすめ。

## 避けよう！きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせる振る舞いで、マナー違反になることから、やってはいけない箸の使い方です。このほかにもたくさんありますが、代表的なものを3つ紹介します。自分がやっていないか確認してみよう。



☆おしらせ☆  
今月のお盆回収日は7日(金)です。

©少年写真新聞社2025