

2025 | 2月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^V^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

家族で食事をたのしむ機会をつくりましょう！

12月はクリスマスや年末の行事、お正月など、家族やともだちと食卓を囲む機会が増える季節です。みんなで食べる食事は、料理のおいしさをより感じさせ、心もあたたかくしてくれます。行事食や季節の食材にふれることで、食への興味や「食べることの大切さ」「日本の行事食の風習」などを伝えるよい機会にもなります。寒い日が続きますが、栄養をしっかりとって、元気に冬をすごしましょう。



12月の目標 感染症を予防しよう！

寒くなり、かぜやインフルエンザなどが流行る時期になりました。予防するには、細菌やウイルスから体を守る仕組みを正常にはたかせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、免疫力を高める「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA のおおいたべもの にんじん たまご ほうれんそう	ビタミンC のおおいたべもの ブロッコリー かんきつ類 じゃがいも	ビタミンE のおおいたべもの かぼちゃ ナッツ しょうもつ あぶら
--	---	---

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)				
とんたま どんぶり		のりしお ごぼうチップス	コッペパン		フレンチサラダ	ごはん		おかかあえ	ごはん		ごまドレサラダ	ごはん		ゆずあえ		
こめ	80 黄	ごぼう 30 緑 こむぎこ 黄	コッペパン 1個 黄	キャベツ 25 緑 ブロッコリー 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 8 緑	さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう	こめ	80 黄	はくさい 30 緑 ほうれんそう 20 緑 きゅうり 15 緑 ささみ 5 赤	かつおぶし 1 赤 さとう 黄 しょうゆ	こめ	80 黄	キャベツ 10 緑 にんじん 510 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン 5 緑	ごまドレッシング 黄	こめ	80 黄	ほうれんそう 20 緑 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.3 赤
ぶたにく	30 赤	かたくりこ 黄	ピザふう ハンバーグ	ハンバーグ 赤黄緑	ふたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ こむぎ	さばのみそに		ささみ 5 赤	かつおぶし 1 赤	いわみポークの しょうがいため		あげブリだいこん		ブリ 35 赤	さとう 黄	しょうゆ
たまご	20 赤	あぶら 黄								ぶたにく 45 赤	はくさい 20 緑	えびだんご スープ		だいこん 40 緑	かたくりこ 黄	ゆずかじゅう
かまぼこ	10 赤	あおのり 赤								えびだんご 20 赤	しょうが 0.8 緑	えびだんご スープ		さとう 黄	あぶら 黄	なめこの あかだし
こうやどうふ	2 赤	しお								さとう 黄	あぶら 黄	えびだんご 20 赤		さとう 黄	さけ しょうゆ	なめこの あかだし
はくさい	40 緑									かたくりこ 黄	さけ しょうゆ	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
だいこん	10 緑	かつのりあえ								さとう 黄	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
にんじん	10 緑									さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
ねぎ	5 緑									さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
ほししいたけ	0.4 緑									さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
さとう	黄									さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
さけ しょうゆ										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
みりん わふうだし										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ	みりん わふうだし	なめこ 10 緑
										さけ しょうゆ	みりん 黄	みりん 黄		さけ しょうゆ		



15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)				
ごはん		みそおでん		チーズあげパ ン		ミートボール シチュー		ごこくまいごはん		バンバンジー サラダ		ごはん		うめドレサラダ		ごはん		ポテトサラダ		
こめ	80 黄	ぶたにく		10 赤	黄	1個	黄	30 赤	黄	71 黄	15 緑	80 黄	4 緑	25 緑	80 黄	45 黄	20 緑	5 緑	10 赤	
		あぶら																		5
いわしのおかか	20 赤	うずらたまご		20 赤	黄	30 赤	黄	30 赤	黄	おおむぎ もちきび アマランサス ごま	10 赤	さかなの フレークやき	10 赤	5 緑	ささみ	10 赤	チキンチキン ごぼう	50 赤	マヨネーズ	10 赤
		あつあげ																		
いわし	1尾 赤	じゃがいも		30 黄	黄	40 緑	緑	10 緑	緑	むしどりの ごちそうサラダ	40 緑	15 緑	18 緑	緑	4 緑	緑	50 赤	マヨネーズ	10 赤	黄
		だいこん																		
ねばねばサラダ	5 赤	こんにゃく		10 緑	緑	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		しろみそ																		
めかぶわかめ	10 緑	さとう		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		しょうゆ																		
おくら	10 赤	しょうゆ		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		キャベツ																		
もやし	17 緑	ごま		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		さとう																		
かまぼこ	10 赤	あぶら		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		す しお こしょう																		
なめたけ	5 緑	デミグラスソース		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		しお こしょう																		
ごま	黄	コンソメ		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		ワイン																		
しょうゆ	黄	こめこ		黄	黄	15 緑	緑	18 緑	緑	20 緑	緑	4 緑	緑	黄	黄	黄	20 緑	緑	4 緑	黄
		黄																		

22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)クリスマス献立			
ふるさと カレーライス				だいこんサラダ				キムチチゲうどん				イカリングフライ			
こめ 80 黄				だいこん 35 緑				うどん 200 黄				イカリング (小2こ、中3こ) 赤黄			
ぶたにく 25 赤				にんじん 5 緑				こむぎ いか				タラのごまがらめ			
にんじん 25 緑				ツナ 8 赤											
たまねぎ 15 緑				あぶら 黄				ごぼう 8 緑				やさいとのりの ナムル			
はくさい 15 緑				さとう 黄				たまねぎ 20 緑				こまつな 15 緑			
じゃがいも 30 黄				す しお こしょう				だいこん 20 緑				はくさい 10 緑			
ぶなしめじ 5 緑				みかん				キムチ 40 緑				もやし 25 緑			
フロッコリー 10 緑								ねぎ 4 緑				ごま 2 黄			
にんにく 0.5 緑				みかん 1/2 緑				チンゲンサイ 12 緑				もみのり 1 赤			
あぶら 黄				ウスターソース				たまご 15 赤				ごま 2 黄			
トマトケチャップ								ごまあぶら 黄				しょうゆ 黄			
				ペーストチャツネ				みそ 赤				しょうゆ 黄			
パーモントフレーク								かたくりこ 黄				さけ しょうゆ			
				しょうゆ				しお とりガラ							