



こんだてひょう

令和7年2月
千田小学校

月	火	水	木	金
3 ごはん いわしのかば焼き 大豆もやしの鬼っこあえ 神楽南蛮みそ入りぼかぼか汁 節分豆	4 ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ さつまいものみそ汁	5 ごはん ホイコーロー もずくとたまごのスープ 越後姫のいちごタルト	6 フルーツクリームサンド (青割れコッパン・フルーツクリーム) 大豆とひじきのチーズ焼き 野菜スープ	7 広島菜めし ブリカツ さっぱり梅おかかあえ 根菜ごまみそ汁
黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ごはん さとう さつまいも ごま	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごむぎこ	パン さとう じゃがいも あぶら	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら さとう パター ごま
赤 牛乳 いわし ぶたにく みそ だいず かまぼこ あぶらあげ	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ だいず	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	牛乳 なまクリーム ヨーグルト だいず ひじき ベーコン チーズ	牛乳 ぶり あぶらあげ みそ だいず
緑 もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	きりほしだいこん だいこん コーン だいこん はくさい ねぎ	にんじん たけのこ ビーマン キャベツ えのきたけ にんじん はくさい	りんご みかん もも パイナップル たまねぎ にんじん はくさい	にんじん キャベツ きゅうり ごまつな れんこん ねぎ だいこん ごぼう
E:704kcal P:31.3g	E:632kcal P:27.5g	E:682kcal P:26.1g	E:665kcal P:26.0g	E:613kcal P:25.8g
10 【5・6年生給食なし】 ごはん さばのごまごま焼き カレーおひたし みそバターどさんこ汁	11 建国記念の日 	12 ショア(いちご) ごはん ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	13 1日早いバレンタインメニュー さかさカレー(麦ごはん) キャロットサラダ バレンタインデザートセレクト	14 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 即席漬け あおさのみそ汁
黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら パター		ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	ごはん オリブオイル さとう	ごはん かたくりこ ごま じゃがいも さとう あぶら
赤 牛乳 さば みそ ハム とりにく		とりにく ハム ベーコン にゅうさんきんいりりょう	牛乳 えび いか チーズ ハム	牛乳 だいず とりにく レバー みそ あぶらあげ とうふ あおさ
緑 にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ ねぎ		ほうれんそう きゅうり もやし だいこん たけのこ しいたけ はくさい	たまねぎ エリンギ にんじん きゅうり キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ
E:613kcal P:27.2g		E:630kcal P:24.4g	E:658kcal P:27.8g	E:684kcal P:28.0g
17 ごはん 鮭のみそマヨ焼き すきこぶ煮 うすくず汁	18 中華丼(麦ごはん) 切干大根のごまサラダ 小千谷のさつまいもプリン	19 おちやっ子わくわくメニュー ごはん たらのかんずりごまソース ゆきんこサラダ 気球スープ	20 ココア揚げパン(米粉パン) ツナサラダ マカロニクリームシチュー	21 ごはん 厚焼きたまご きりざい 煮込みおでん
黄 ごはん マヨネーズ かたくりこ ごま さとう	ごはん むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ さつまいも	ごはん かたくりこ さとう ごま あぶら	こめこパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ごはん ごま さとう
赤 牛乳 さけ みそ チーズ さつまあげ かまぼこ とうふ こんぶ	牛乳 ぶたにく なたと ツナ	牛乳 たら みそ チーズ とりにく とうふ とうにゅう かまぼこ ハム	牛乳 ベーコン スキムミルク とりにく なまクリーム ツナ	牛乳 たまご なっとう さつまあげ こんぶ ちくわ がんもどき
緑 れんこん にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	キャベツ れんこん ごまつな にんじん はくさい ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん たまねぎ	のぎわな にんじん たくあん だいこん
E:662kcal P:28.0g	E:644kcal P:24.6g	E:665kcal P:23.5g	E:684kcal P:24.7g	E:627kcal P:28.1g
24 天皇誕生日 振替休日 	25 ごはん かれいの甘酢あんかけ のりずあえ みそかきたま汁	26 ソフトめん 豆乳キムチスープ わかめとツナのサラダ ポテトもち	27 ごはん いかのごまがらめ ゆかりあえ じゃがみそ汁	28 米粉のナン バターチキンカレー ひじきマリネ デコポン
黄 ごはん あぶら かたくりこ さとう	ソフトめん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	こめこ ごむぎこ あぶら パター さとう	
赤 牛乳 かわい ぶ ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 ぶたにく とうにゅう あぶらあげ わかめ ツナ	牛乳 いか あぶらあげ みそ だいず	牛乳 とりにく なまクリーム ひじき ハム	
緑 にんじん ごまつな キャベツ もやし はくさい ねぎ	もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	みずな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ デコポン	
E:606kcal P:27.3g	E:642kcal P:28.0g	E:624kcal P:26.3g	E:658kcal P:31.3g	
献立表の見方 こんだてめい 献立名	セレクトきゅうしょく 13日(木) 1日早いバレンタインデザート ・チョコクレープ・ガトーショクラ ・いちごムース・みかんゼリー			
黄 黄：エネルギーになる	19日は「おちやっ子わくわくメ ニュー」の日です。今回は2月22 日、23日に開催される「風船 一揆」がテーマです！			
赤 赤：体をつくる				
緑 緑：体の調子を整える				
E:エネルギー P:タンパク質				

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



給食だより



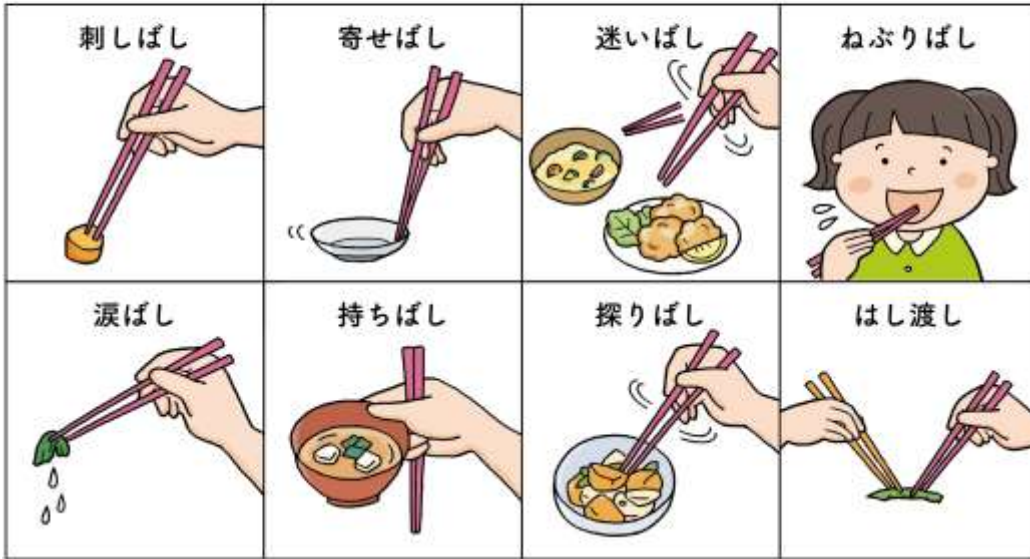
令和7年1月30日
小千谷市立千田小学校

みなさんは、はしを正しく使うことができますか？和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方は重要です。はしには「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、スムーズに食事をすることができます。



マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



このような使い方をしていませんか？はし使いのマナーに気を付けて食事をしましょう。

一年生「目指せ！おはし名人！」

1月に一年生の授業で、「食事のマナー」と「はしの持ち方」について学習をしました。「はしを上手に使って食べる。」「ひじをつかない。」「下のはしは動かさなくて、上のはしだけ動かす。」とめあてを決めた子どもたちは、その日の給食の時間、姿勢よく、食器をしっかり持ち、上手にはしを使って食べていました。家や学校で練習をして、おはし名人を目指してほしいと思います。



作ってみよう！人気の給食メニュー

きりざい

きりざいは新潟県魚沼地方の郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜という意味です。肉や魚が手に入りやすかった時代、貴重なたんぱく質源の納豆を漬物と混ぜて量を増やして食べていたそうです。

材 料	分 量	作 り 方
納豆	80g	①大根は細かく切り、さっとゆでておく。 ②野沢菜漬け、たくあんは細かく切る。 ③すべての材料を合わせる。
大根	60g	
野沢菜漬け	60g	
たくあん	50g	
しょうゆ	少々	
ごま	大さじ1	



栄養たっぷり！大豆を食べよう！