

# 2月給食だより



2026年1月30日

旭川市立近文第一小学校

2日(月) 722kcal	3日(火) 693kcal	4日(水) 625kcal	5日(木) 637kcal	6日(金) 663kcal
<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲たまごカレー</p> <p>●福神漬け</p> <p>★フルーツのゼリー和え</p>	<p>◆米粉小 Coppéパン</p> <p>●牛乳</p> <p>▲海鮮塩焼きそば</p> <p>●春巻き</p> <p>★枝豆 ♥アーモンド</p> <p>■ミルメークココア</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲豆腐チゲ</p> <p>●切り干し大根と海藻の和えもの</p> <p>★節分豆</p>	<p>◆ソフトフランスパン</p> <p>●牛乳</p> <p>▲クラムチャウダー</p> <p>●チキンカツ</p> <p>★ミニトマト(2個)</p> <p>♥いちごジャム</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲けんちん汁</p> <p>●にしんのおろし煮</p> <p>★果物(みかん)</p>
<p>▲うすら卵 豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱</p> <p>生姜 トマト グリンピース 小麦粉</p> <p>マーガリン 牛乳 カレールウ 油</p> <p>●大根 なす れんこん なた豆 しそ</p> <p>砂糖</p> <p>★パイン みかん ゼリー(ぶどう果汁)</p>	<p>▲中華麺 えび いか 竹の子 玉葱</p> <p>人参 キャベツ 長葱 きくらげ 油</p> <p>●キャベツ もやし 人参 玉葱 鶏肉</p> <p>竹の子 豚脂 春雨 油 小麦粉</p> <p>★枝豆</p> <p>♥アーモンド 油</p> <p>■砂糖 ココア</p>	<p>▲豚肉 ごぼう 白滝 人参 豆腐</p> <p>白菜 しめじ 長葱 油 みそ</p> <p>●ひじき 茎わかめ 昆布 もやし</p> <p>人参 切り干し大根 油 砂糖</p> <p>★大豆</p>	<p>▲あさり 玉葱 人参 ジャガ芋</p> <p>油 小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳</p> <p>牛乳 パセリ 生クリーム</p> <p>●鶏肉 油 パン粉 小麦粉</p> <p>★ミニトマト</p> <p>♥水あめ 砂糖 いちご</p>	<p>▲豆腐 ジャガ芋 鶏肉 人参 大根</p> <p>ごぼう こんにゃく 長葱 油</p> <p>●にしん 大根 砂糖</p> <p>★みかん</p>
9日(月) 637kcal	10日(火) 607kcal	11日(水) 建国記念の日		
<p>◆わかめごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲みそ汁</p> <p>●さつま芋と鶏肉の甘辛煮</p> <p>★果物(オレンジ)</p>	<p>◆小ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲うどん</p> <p>●竹輪の磯辺揚げ</p> <p>★果物(バナナ)</p>	<p>▲豚肉 玉葱 人参 ピーマン 白菜</p> <p>えび いか 竹の子 うすら卵 きくらげ</p> <p>砂糖 油</p> <p>●コーン 玉葱 キャベツ 豚肉 鶏肉</p> <p>砂糖 生姜 小麦粉</p>		
<p>◆ごはん わかめ 水あめ</p> <p>▲大根 油揚げ みそ</p> <p>●さつま芋 こんにゃく 鶏肉 椎茸</p> <p>油 砂糖</p> <p>★オレンジ</p>	<p>▲うどん 豚肉 油揚げ 人参 長葱</p> <p>ほうれん草</p> <p>●竹輪 小麦粉 青のり 油</p> <p>★バナナ</p>			
16日(月) 638kcal	17日(火) 613kcal	18日(水) 657kcal	19日(木) 611kcal	20日(金) 610kcal
<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲米粉のキーマカレー</p> <p>●福神漬け</p> <p>★フルーツあわせ</p>	<p>◆揚げパン</p> <p>●牛乳</p> <p>▲米粉のコーンスープ</p> <p>●ほうれん草オムレツ</p> <p>★果物(冷凍パイン)</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲豆腐のオイスターソース煮</p> <p>●さつま揚げの煮もの</p>	<p>◆米粉バターパン</p> <p>●牛乳</p> <p>▲ミネストローネ</p> <p>●チーズポテト</p> <p>★豆乳プリン</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>●ブロッコリーの胡麻和え</p>
<p>▲豚肉 大豆たんぱく 玉葱 人参 生姜</p> <p>ピーマン にんにく トマト 米粉 油</p> <p>●大根 なす れんこん なた豆 しそ</p> <p>砂糖</p> <p>★パイン みかん 黄桃 ナタデココ</p>	<p>◆パン きな粉 砂糖 油</p> <p>▲コーン パセリ 米粉 牛乳</p> <p>●鶏卵 油 ほうれん草</p> <p>★パインアップル</p>	<p>▲豆腐 豚肉 ピーマン 長葱 人参</p> <p>竹の子 生姜 にんにく 油 砂糖</p> <p>オイスターソース</p> <p>●さつま揚げ こんにゃく 人参</p> <p>わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ</p> <p>きくらげ 砂糖</p>	<p>▲ピーマン セロリ 玉葱 ベーコン</p> <p>人参 トマト 油 マカロニ</p> <p>●ジャガ芋 牛乳 チーズ 砂糖</p> <p>バター</p> <p>★豆乳 水あめ 油 砂糖</p>	<p>▲肉団子(鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉)</p> <p>油 人参 玉葱 竹の子 グリンピース</p> <p>砂糖</p> <p>●ブロッコリー もやし 人参 胡麻</p> <p>砂糖</p>
23日(月)	24日(火) 647kcal	25日(水) 617kcal	26日(木) 638kcal	27日(金) 640kcal
<p>天皇誕生日</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲炒り豆腐</p> <p>●春雨サラダ</p> <p>★うめかつおふりかけ</p>	<p>&lt;減塩給食の日&gt;</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲貝だくさん豆乳豚汁</p> <p>●さばの生姜煮</p> <p>★果物(オレンジ)</p>	<p>◆米粉丸Coppé切り込みパン</p> <p>●牛乳</p> <p>▲さつま芋と栗のシチュー</p> <p>●白身魚フライ</p> <p>★ブロッコリー</p> <p>♥パックソース</p>	<p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲キムタク丼の具</p> <p>●のっぺい汁</p> <p>★果物(りんご)</p>
	<p>▲豆腐 豚肉 鶏卵 人参 玉葱</p> <p>グリンピース 砂糖 油</p> <p>●水菜 もやし 茎わかめ 春雨 砂糖</p> <p>油</p> <p>★胡麻 さば・いわし・かつお節 砂糖</p> <p>小麦はい芽 のり 梅肉 しそ</p>	<p>▲豚肉 油揚げ 白菜 大根 人参</p> <p>しめじ コーン 豆乳 みそ</p> <p>◆煮干しのだしはもちろん、豆乳を使うこと</p> <p>でうまみがアップして減塩につながります</p> <p>●鯖 砂糖 水あめ 生姜</p> <p>◆以前より塩分を控えて加工したものです</p> <p>★オレンジ</p>	<p>▲さつま芋 栗 人参 玉葱 鶏肉</p> <p>マッシュルーム パセリ 油 小麦粉</p> <p>牛乳</p> <p>●たら パン粉 大豆粉 油</p> <p>★ブロッコリー</p>	<p>▲キムチ(白菜 大根 なら にんにく</p> <p>昆布 生姜) たくあん 豚肉 人参</p> <p>大豆たんぱく 長葱 油 砂糖 胡麻</p> <p>●竹輪 油揚げ こんにゃく ごぼう</p> <p>人参 ジャガ芋 高野豆腐</p> <p>★りんご</p>
<p>※物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。感染症や食中毒を防ぐには、こまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p>&lt;お知らせ&gt;</p> <p>給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。</p> <p>献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。</p>			<p>&lt;2月の献立より&gt;</p> <p><b>25日(水)は減塩(げんえん)給食の日</b></p> <p>旭川市の調査で、旭川市民は塩分をとり過ぎていることが分かっています。塩分のとり過ぎは、様々な病気につながり、子どもの頃から薄味に慣れていくことが大切です。</p> <p>下の表には減塩の工夫が書かれています。参考にしてください!</p>	
			<p>げん えん く ふう</p> <p><b>減塩の工夫</b></p> <p>うま味を利かせる</p> <p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p> <p>麺類のスープは残す</p> <p>調味料の使い過ぎに気をつける</p> <p>加工食品をとり過ぎない</p>	