

清心小学校 2月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）659kcal

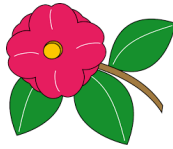
基準値平均650kcal



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※

素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



2月



2月2日（月）	2月3日（火）	2月4日（水）	2月5日（木）	2月6日（金）
「めんの日」 豆乳うどん 野菜のしらす和え 野菜かき揚げ	大学入試	大学入試	押し麦ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜納豆和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	「どんぶりの日」 味噌野菜のひじき丼 高野豆腐の含め煮 みかんゼリー
牛乳1本（紙パック200ml）			牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
583kcal			618kcal	609kcal
2月9日（月）	2月10日（火）	2月11日（水）	2月12日（木）	2月13日（金）
玄米入りご飯 肉豆腐 和風マカロニサラダ キャベツのゆかり和え みそ汁	玄米入りご飯 さばの香味ソース ブロッコリーの 胡麻和え 果物（みかん） みそ汁	建国記念の日 	♪自社製麺 玄米入りご飯 豚肉と野菜の カレー麺炒め 和風磯ポテトサラダ ほうれん草お浸し みそ汁	押し麦ご飯 さわらの塩昆布焼 野菜たくわん納豆 車麩カツ みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）		牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
712kcal	620kcal		621kcal	690kcal
2月16日（月）	2月17日（火）	2月18日（水）	2月19日（木）	2月20日（金）
玄米入りご飯 厚揚げ野菜の 甘酢炒め 野菜のしらす和え ふかしさつま芋 みそ汁	「めんの日」 ほうとう風うどん ししゃも焼き 三色金平	助け合い弁当	押し麦ご飯 鶏の梅照り焼き 高野の野菜炒め かぼちゃ素揚げ みそ汁	「どんぶりの日」 チリコンカンライス キャベツとツナ 甘酢和え 青海苔焼きポテト
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）		牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
705kcal	536kcal		783kcal	725kcal
2月23日（月）	2月24日（火）	2月25日（水）	2月26日（木）	2月27日（金）
天皇誕生日	♪ミネラル 「めんの日」 ミネラルだし ラーメン おろし和え 焼売	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げの じゃが煮 和風マカロニサラダ 青菜ともやしの 胡麻和え みそ汁	♪井原名産 明治ごぼう 押し麦ご飯 明治ごぼうメンチカツ さっぱりパインサラダ ブロッコリー塩昆布和え みそ汁	「カレーの日」 きのことお豆さん カレー パリパリサラダ マスカットゼリー
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	632kcal	674kcal	654kcal	706kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん < 食のちから通信 >

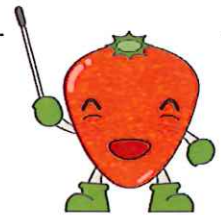
2026年2月号



これからが旬<いちご>のはなし

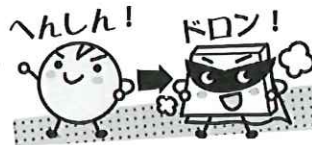
「クリスマスのころにイチゴはない!？」

みんなが大好きなまっ赤なイチゴがのっているクリスマスケーキ。でも、本当は冬にイチゴはできません。でも、なぜ食べられるのかというと、ビニールハウスで作っているから。ハウス栽培のイチゴは、秋ごろから5月ごろまで出回り、いちばん出荷数が多いのは12月ごろです。ビニールハウスではなく、露地栽培といって外の畑で作った場合の旬は4月～6月ごろです。



大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。
文章をよく読んで、□の中に食べものの名前を書きましょう。
一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、よくしぼると
① □ にへんしん!
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくと
② □ にへんしん!
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねぼねぼの
③ □ にへんしん!
ほかほかご飯にかけて食べよう。

豆乳を煮ると表面にうすいまくができて
④ □ にへんしん!
日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると
⑤ □ にへんしん!
四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麹などを混ぜてつくと
⑥ □ にへんしん!
和食の味づけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると
⑦ □ にへんしん!
給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎って粉にすると
⑧ □ にへんしん!
揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは
⑨ □ にへんしん!
「卵の花」という別の名前もあるよ。

しょうゆ みそ なたとう とうふ きなこ おから ゆば 豆乳 もやし

ここから選んでね



あまおう



とちおとめ



アイベリー

5. 4. 3. 2. 1. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



食のちからを。
CENTRAL FOODS