

令和7年度



給食だより

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564



★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
 ★アレルゲンとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)
 ・そば」を太字で記載しています。
 ★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載していません。
 ◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。
 ●献立名の後ろに、代替食が提供される場合は(○・代)と記載しています。



かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、
 体の抵抗力を高めます。また、石けんを使った手洗いやうがいを行
 い、マスクをつけ、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因
 となるウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 水 めん類	鼻水 スープ ゼリー	のどの痛み アイスクリーム ゼリー	下痢 吐き気 おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどがしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



免疫力を高めてかぜを予防します。

わしく
「和食の日」
2月9日
16日・27日

節分
せつぶん
まめ
豆をまくことは、災いや病気を鬼に見
たてて、豆をまくことで悪いものを追い払い、福を
呼び込むためだといわれています。

きゅうしょく
ふるさと給食 16日(月)
あかんこ
阿寒湖でとれた「わかさぎ」の
阿寒ポークのしょうが煮
つくだ煮です。「新子」と言って
わかさぎの佃煮
ちいさいわかさぎを使っています。

日曜	献立名	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま	
		エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる	
2月	ごはん 打ち豆汁 いわしの生姜煮 白菜のポン酢和え 野菜ふりかけ	ごはん 里芋 大豆 いわし 白菜	打ち豆汁 大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を使った北陸地方の郷土料理です。 かつお節	大豆 油揚げ 生姜 もやし 人参	大根 人参 ごぼう 青菜	ごぼう 玉葱 人参	長葱 生姜 人参
	バターパン コンソメスープ ミートマカロニ チョコレート	バターパン ベーコン 豚肉		若布 キャベツ トマト	しめじ 人参		生姜 人参
	ごはん 塩白湯なべ きんぴら肉団子(2個) 人参しりしり	ごはん ごま サラダ油		豆腐 鶏肉 鶏肉 豚肉	白菜 えのき 青梗菜 玉葱 人参 まぐろ コーン	えのき 青梗菜 生姜 玉葱 人参 昆布	長葱 生姜 人参
	NEW!						

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
5木	ブチヨコロールパン 醤油ラーメン 卵と枝豆のサラダ(卵・代)	エネルギーのもとになる ラーメン マヨネーズ風味ドレッシング	体をつくるもとになる 卵 ハム	体の調子を整えるもとになる メンマ 長葱 にんにく 生姜
6金	ポークカレーライス カットゼリー(はちみつレモン)	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
9月	ごはん 根菜のみそ汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根と豚肉の煮物	ごはん じゃが芋 さば 砂糖 サラダ油	ごはん 油揚げ 味噌 さば 豚肉	レモン ごぼう れんこん 人参 大根 大根 人参
10火	黒糖ロールパン ポトフ 豚肉のコロッケ コールスローサラダ	黒糖ロールパン じゃが芋 パン粉 揚げ油 豚肉 コールスロードレッシング	鶏肉 豚肉	玉葱 大根 人参 セロリ 玉葱
12木	甘納豆パン もやしとウインナーのスープ 炒めビーフン ウエハース(バニラ)	甘納豆パン ウインナー ビーフン サラダ油 ウエハース	ウインナー 鶏肉	もやし 人参 コーン 玉葱 キャベツ 人参 にら
13金	ごはん 春雨スープ チーズタッカルビ(乳・代) やわらかメンマ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉 サラダ油	ごはん ベーコン 鶏肉 チーズ	大根 人参 しめじ 玉葱 キャベツ 人参 長葱 生姜 にんにく メンマ
16月	ご飯 じやが芋のみそ汁 阿寒ポークの生姜煮 わかさぎの佃煮	ごはん じゃが芋 砂糖 サラダ油	ごはん 油揚げ 味噌 豚肉	長葱 玉葱 人参 生姜 わかさぎ 釧路産
17火	ブチコロールパン フォー・ガー 豚肉のメンチカツ チーズ	ブチコロールパン クイッティオ ごま油 ごま パン粉 揚げ油 チーズ	鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	白菜 もやし 人参 にら にんにく 生姜 玉葱
18水	ごはん 大根とベーコンのスープ ガパオライス プロッコリーのオーロラソース和え	ごはん ベーコン サラダ油 砂糖	ごはん ベーコン サラダ油 砂糖	大根 人参 玉葱 人参 ピーマン にんにく バジル プロッコリー
19木	コッペパン(背割り) かぼちゃのクリームスープ(乳・代) ソイミートドッグ ブルーベリータルト(小麦・卵・乳なし)	コッペパン バター でん粉 砂糖 でん粉 サラダ油 タルト	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 豚肉 大豆 豆乳	玉葱 かぼちゃ コーン 玉葱 人参 にんにく ブルーベリー
20金	わかめごはん しょうが入りスープ 豚肉のチャブチエ	ごはん 豆腐 春雨 ごま油 砂糖 ごま	ごはん 若布 豆腐 ベーコン 豚肉	もやし 人参 生姜 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく
24火	ミルクロールパン エビボールスープ チーズハンバーグ(卵乳・代)	ミルクロールパン えび すりみ パン粉 コーンと枝豆のソテー	えび すりみ 鶏肉 チーズ サラダ油 砂糖	白菜 人参 小松菜 玉葱
25水	ハヤシライス カットゼリー(サイダー)	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
26木	ブチコッペパン(背割り) あんかけ肉うどん ツナとたんのサラダサンド	ブチコッペパン うどん でん粉 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豚肉 油揚げ まぐろ	玉葱 人参 ごぼう 長葱 椎茸 キヤベツ きゅうり 大根
27金	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 昆布の佃煮	ごはん 豆腐 味噌 じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 昆布	ごはん 豆腐 味噌 じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 昆布	なめこ 長葱 玉葱 人参 枝豆 生姜