

令和7年

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準値	小学校	C=たんぱく質	P=カルシウム	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

【今月の目標】

- 寒さに負けない身体をつくろう
- 豆腐、豆製品についてしろう

今月は、豆腐やまめを使ったこんだてを多めにだしています。
マーボー豆腐や肉豆腐、からし菜チャンプルーには聖崩れにくい、沖縄豆腐(島豆腐)を使い、スープには絹ごし豆腐を使って口当たりをよくしています。
また、きなこ、あぶらあげ、あおまめ、チリコンカンの金時豆や大豆、スープの豆乳、納豆みそのなっとうも豆を使っています。
豆は、炭水化物、たんぱく質、しつ、ビタミンやミネラルなど栄養素や食物せんいを含んでいます。からだをつくる必要な栄養がぎゅぎゅっと詰まっているので、しっかり食べてほしい食品です。どの料理にどんな豆製品が使われているか考えながら食べてみてみましょう。



※2月26日は、フォーモストブルーシール様のご厚意により、6年生にシークワサーシールへの提供があります。給食と一緒に出します。給食時間に食べて下さい。

こんだて	3(月) 麦ごはん 肉じゃが やしししゃも だいこんの梅あえ きなこポーロ	4(火) 麦ごはん キムチなべ チヨレギサラダ ペにいもだんご	5(水) 麦ごはん がたにくしょうがやき ごもくきんぴら もぎくのみそしる	6(木) 麦ごはん とりとだいこんのみそ煮 からし菜のささみあえ ひじきのつくだに	7(金) バーガーパン とりにくのてりやきパーティ コールスロー キャロットスープ
あか	牛乳,がた肉,ししゃも,糸けざり,卵,きな粉ポーロ	牛乳,がた肉,とうろ,みそ,あかめ,のり	牛乳,がた肉,チキアギ,もぎく,とうろ,みそ	牛乳,とり肉,網厚あげ,みそ,とりにく,ひじき	牛乳,とり肉,いんげん豆,豆腐
き	米,麦,油,じゃがいも,	米,麦,くずきり,さとう,ごま油,ごま,ペにいも,でん粉,もち粉,油	米,麦,さとう,じゃがいも,ごま油,ごま	米,麦,油,さとう,卵なしマヨネーズ,ドレッシング,ごま	バーガーパン,油,さとう,でん粉,パン粉,卵なしマヨネーズ,じゃがいも,小麦粉,乳なしマーガリン
みどり	にんじん,たまねぎ,いんげん,ごんにやく,だいこん,きゅうり,もやし,うめ,しそ	にんじん,ほうれんそう,はくさい,キムチ,キャベツ,だいこん,きゅうり,コーン	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん,ごんにやく,とうろ,えのきたけ	にんにく,だいこん,にんじん,たまねぎ,えだ豆,からし菜,きゅうり,コーン,しょうが,しそ	りんご,たまねぎ,キャベツ,はくさい,きゅうり,にんじん,コーン,パセリ
小学校	C 611 P 24.7 F 13.1	C 663 P 19.8 F 17.4	C 596 P 24.4 F 19.0	C 565 P 22.1 F 15.9	C 836 P 33.7 F 26.4
こんだて	10(月) 麦ごはん にくどろふ なっとうみそ たんかん	11(火) 建国記念の日	12(水) ピラフ とりにくのマーメイドやき グリーンサラダ	13(木) 麦ごはん せんざりイリチー うちなーみそ汁 れんこんいりひらつくね	14(金) きびごはん さかなマヨネーズやき ひじきいため たまごとコーンのスープ
あか	牛乳,がた肉,とうろ,なっとう,大豆,ツナ,糸けざり,みそ		牛乳,とり肉	牛乳,がた肉,ごんが,チキアギ,油あげ,とうろ,みそ	牛乳,まかひじき,みそ,がた肉,ひじき,チキアギ,大豆,卵,とり肉
き	米,麦,さとう,油		米,油,さとう,ドレッシング,ジャム	米,麦,油	米,もちきび,卵なしマヨネーズ,油,さとう,でん粉
みどり	ごんにやく,にんじん,はくさい,長ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,しょうが,たんかん		たまねぎ,にんじん,えだ豆,コーン,マッシュルーム,にんにく,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	きりぼし大根,ごんにやく,とうろ,にんじん,ごまつな	にんにく,にんじん,にら,ごんにやく,コーン,はくさい
小学校	C 545 P 22.0 F 12.2		C 541 P 22.1 F 19.3	C 564 P 23.0 F 15.2	C 586 P 27.4 F 16.8
こんだて	17(月) 麦ごはん マーボーどろふ しゅうまい 大根のちゅうかサラダ	18(火) 麦ごはん フータシヤ 手作りふりかけ 大根とあかめのみそ汁	19(水) コッパパン チリコンカン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	20(木) からし菜ジュアリー はくさいのさっぱりあえ ぎょうざあまずあんかけ	21(金) あふうスパゲティ がたしゃがサラダ フルーリョーグルト
あか	牛乳,がた肉,がたレバー,大豆,とうろ,みそ,ひじき,とり肉,かまぼこ	牛乳,がた肉,くるま麩,卵,チリ×フ,あおさ,糸けざり,あかめ,油あげ,みそ	牛乳,脱脂粉乳,大豆,いんげん豆,ウインナー,がた肉,がたレバー,とり肉	牛乳,がた肉,ごんが,かまぼこ,ぎょうざ	牛乳,がた肉,ペーコフ,豚肉,ヨーグルト
き	米,麦,油,ごま油,さとう,でん粉,春雨	米,麦,油,ごま,さとう	油,コッパパン,ドレッシング (小麦),じゃがいも	米,油,ドレッシング,	スパゲティ,油,ドレッシング,ごま
みどり	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,木くらげ,キャベツ,しいたけ,だいこん,きゅうり,えだ豆	にんじん,キャベツ,からし菜,もやし,だいこん,ごまつな,えのきたけ	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン,ごまつな,にんにく	しいたけ,からし菜,にんじん,はくさい,きゅうり,ゆぎ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しいたけ,マッシュルーム,ズッキーニ,にんにく,しそ,キャベツ,きゅうり,だいこん,コーン,おかん,栗,洋なし,ごんが,パイナップル,きんぴら,きんぴら,ごんが
小学校	C 655 P 26.0 F 20.3	C 544 P 23.8 F 14.3	C 558 P 27.1 F 19.3	C 519 P 17.4 F 18.1	C 501 P 21.0 F 16.8
こんだて	24(月) 天皇誕生日 振替休日	25(火) 麦ごはん スピニッチカレー がちがちサラダ りんご	26(水) 麦ごはん さかなの梅マヨやき リルリルいため アーサのおつゆ (6年のみ)シークワサーシール	27(木) きびごはん さんまのかばやきふう からしなチャンプルー とうろにゅうみそ汁	28(金) なすミートソース スパゲティ ほうれん草オムレツ カラフルコーンサラダ
あか		牛乳,とり肉,がたレバー,ハム,チリ×フ	牛乳,まぐろ,みそ,ペーコフ,アーサ,とうろ	牛乳,さんま,とうろ,チキアギ,がた肉,油あげ,豆乳,みそ	牛乳,がた肉,がたレバー,大豆,ほうれん草入りオムレツ
き		米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,加-粉,玄米,アーモンド,さとう	米,麦,卵なしマヨネーズ,油,さとう,ごま油,ごま	米,もちきび,油,さとう,でん粉	スパゲティ,油,さとう,ドレッシング
みどり		たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,トマト,にんにく,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン,りんご	うめ,ごんにやく,にんじん,ごまつな,だいこん,コーン,にんにく,とうろ,青ねぎ	しょうが,からし菜,もやし,にんじん,たまねぎ,にんにく,はくさい	なす,ズッキーニ,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン,アズパラス
小学校		C 621 P 21.0 F 17.3	C 528 P 20.6 F 15.1	C 640 P 24.5 F 22.5	C 555 P 22.6 F 23.4