



令和 7年度 2月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おまな材料 ざいりょう						えいようりょう 栄養量				
			(あかのななかま) ち 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのななかま) からだ 体のちょうしをとのえる食品		(きいろのななかま) エネルギーのもとになる食品		1kcal	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
2	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい もやしのナムル 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮	ごま ドレッシング	630	28.8	21.5	2.3	
									812	35.9	25.6	2.9	
3	火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ひじきの炒め煮 さつま芋汁 福豆	イワシ さつま揚げ 生揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ ごぼう 枝豆 梅	米 砂糖 さつま芋	油	642	25.6	19.3	2.4	
									821	31.3	22.6	3.0	
今日は「節分献立」です。節分は、福豆をまいたり、年の数だけ食べたりすることで、1年の健康を願います。いわしを焼いた匂いで鬼を追い払うとも言われています。													
4	水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん チキンサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ 大根 枝豆 とうもろこし	パン うどん ゼリー 砂糖 ココア	油 ドレッシング ごま油 ココア	668	25.8	23.0	3.0	
									867	33.3	28.8	3.8	
5	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のツナマヨあえ 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ 卵 なたと まぐろフレーク みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 グリーンピース キャベツ ごぼう レモン ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 マヨネーズ ごま	664	26.0	23.0	2.6	
									886	29.4	28.3	3.3	
6	金	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 切干大根のベーコン煮 きのこと汁 赤*チャプリ	ベーコン さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 春菊	ごぼう まいたけ 切干大根 白菜 なめこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉	油	644	22.0	20.1	2.0	
									829	27.5	23.7	2.5	
今日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると、あごが丈夫になるだけでなく、食べ過ぎを防いだり、味をよく感じたりすることができます。よくかむことを意識して食べましょう。													
9	月	ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ アロエヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ドレッシング	694	23.8	19.9	2.4	
									877	28.2	23.9	3.3	
10	火	ごはん 牛乳 納豆 ごぼうサラダ 肉じゃが いよかん	納豆 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう キャベツ 枝豆 玉ねぎ しょうが いよかん	米 じゃが芋 砂糖	ドレッシング 油	720	25.6	21.1	1.5	
									869	33.4	23.0	1.8	
12	木	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 うどのきんぴら 鶏ちゃんこ汁	サバ さつま揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	うど 大根 ごぼう しょうが にんにく ねぎ 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油	623	30.0	20.0	2.9	
									887	28.8	29.0	3.4	
13	金	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 メンチカツ しもつかれ かきたま汁 チョコプリン	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ サケ 卵 なたと	牛乳 わかめ	にんじん	大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 でん粉	油	615	24.7	19.8	2.3	
									834	33.9	25.5	3.3	
「しもつかれ」は栃木県の郷土料理です。初午の日に食べることで、1年の健康を願う食べ物とされています。今年は、初午が1日だったため、二の午の今日、しもつかれが出ます。鮭の頭や大根などを酒粕と一緒に煮込んだ料理です。給食は、子供達でも食べやすいようアレンジしています。													
16	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 りんご もやし キャベツ ねぎ にんにく	米	ごま油 ごま	625	25.7	19.4	2.5	
									808	32.1	23.1	3.3	
17	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め 荳わかめのスープ	豚肉 生揚げ なたと	牛乳 荳わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 餃子の皮 砂糖	油 ごま油	638	23.6	21.7	2.6	
									839	30.0	27.0	3.4	
18	水	小さいはちみつパン 牛乳 クリームスパゲティ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ 大根 カリフラワー 枝豆	はちみつパン スパゲティ パンナコッタ	ドレッシング 油	683	25.9	21.6	2.1	
									869	32.9	25.9	2.8	
19	木	有機米ごはん 牛乳 モロのみそがらめ 即席漬け 鉢伏汁	モロ みそ 鶏肉 エソ。(自身魚)	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし しいたけ 大根 ねぎ 白菜 しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油	639	31.5	18.6	2.5	
									809	38.1	21.2	3.1	
「鉢伏汁(はちぶせじる)」は、兵庫県の郷土料理です。しょうゆベースのだしに、カモ肉やキジ肉の団子をしょうゆベースのだしで煮た汁物です。給食では、野菜と魚のすり身を合わせて丸めたものを使ってアレンジしました。													
20	金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ 野菜サラダ みかんシャーベット	牛肉 卵 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし しょうが にんにく	米	油 ドレッシング	695	23.2	25.9	2.8	
									907	28.7	32.2	3.6	
24	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ビーンズポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 白いんげん豆 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	685	24.5	25.1	2.1	
									843	33.3	28.5	2.7	
25	水	コッペパン 牛乳 野菜入り肉団子 ひじきのサラダ クリームシチュー シュアアイス	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー パセリ	枝豆 しめじ とうもろこし 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 シュアアイス	ドレッシング 油	725	29.7	28.2	2.6	
									912	36.8	32.3	3.4	
26	木	有機米ごはん 牛乳 サーモンフライ 和風マカロニサラダ 沢煮椀	アジ ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	613	23.5	18.7	2.0	
									788	29.3	22.3	2.6	
27	金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 餃子スープ りんご	豚肉 なたと	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし りんご 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	648	25.5	21.1	2.5	
									811	30.5	24.2	2.9	
計(18回)							小学生 (中学年)		月平均	658	25.9	21.6	2.4
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
							中学生		月平均	848	31.9	26.0	3.1
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



★学校給食費口座振替日 2月分：2月5日(木) 2月分再振替日：2月25日(水)