



## 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	さいやう おもな材料						えいようりょう 栄養量		
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギーの量	たんぱく質	脂質
			5 血・筋肉・骨になる食品	6 からだ 体のちょうしをととのえる食品	3 3群	4 4群	5 5群	6 6群			
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 ねぎ にんにく	白菜 ねぎ しょうが	米 しゅうまいの皮	ごま ドレッシング	630 812	28.8 35.9
										21.5 25.6	2.3 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 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 ねぎ 枝豆	白菜 ごぼう 梅	米 砂糖 さつま芋	油	642 821	25.6 31.3
										19.3 22.6	2.4 3.0
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 ねぎ 枝豆	白菜 大根 とうもろこし	パン うどん ゼリー 砂糖	油 ドレッシング ごま油 ココア	668 867	25.8 33.3
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 なると まぐろフレーク みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース キャベツ レモン	大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 マヨネーズ ごま	664 886	26.0 29.4
6	金	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 切干大根のベーコン煮 きのこ汁 加味チャブリ	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 切干大根 白菜	まいたけ ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉	油	644 829	20.1 23.7
										2.0 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 プロッコリー	玉ねぎ にんにく	しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	油 ドレッシング	694 877	23.8 28.2
										19.9 23.9	2.4 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 枝豆	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	720 869	25.6 33.4
										21.1 23.0	1.5 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 ねぎ	大根 ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油	623 887	30.0 28.8
										20.0 29.0	2.9 3.4
13	金	ごはん お魚ひりかけ 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 なると	牛乳 わかめ	にんじん	大根 しいたけ ねぎ	りんご キャベツ	米 パン粉 でん粉	油	615 834	24.7 33.9
										19.8 25.5	2.3 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 もやし ねぎ	りんご キャベツ にんにく	米 ごま油 ごま	油 ごま油	625 808	25.7 32.1
										19.4 23.1	2.5 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 茎わかめのスープ	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	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	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー	米 餃子の皮 砂糖	油 ごま油	638 839	23.6 30.0
										21.7 27.0	2.6 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 豆乳パンコッタ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 枝豆	しめじ カリフラワー パンコッタ	はちみつパン スパゲティ パンコッタ	油 ドレッシング 油	683 869	25.9 32.9
										21.6 25.9	2.1 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 大根 ねぎ 白菜	しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油	639 809	31.5 38.1
										18.6 21.2	2.5 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 ハツシュドビーフ 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 プロッコリー	玉ねぎ しめじ とうもろこし しょうが	りんご キャベツ にんにく	米 ごま油 ごま	油 ドレッシング	695 907	23.2 28.7
										25.9 32.2	2.8 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 なると	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	玉ねぎ 枝豆 じゃが芋	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	685 843	24.5 33.3
										25.1 28.5	2.1 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 シューアイス	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん プロッコリー 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 シューアイス	ドレッシング 油	ドレッシング 油	725 912	29.7 36.8
										28.2 32.3	2.6 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	りんご パン粉 マカロニ	米 パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	613 788	23.5 29.3
										18.7 22.3	2.0 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 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが	りんご 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま油	648 811	25.5 30.5
										21.1 24.2	2.5 2.9

計(18回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。

えいようりょう  
栄養量

小学生 (中学生)	月平均	658	25.9	21.6	2.4
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）