

## 2月の献立表

令和7年度

こんだてもくひょう  
 献立目標『さむ寒まさに負けない食しょくじ事をしよう』

さかがわ学校給食センター（B）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとどのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 (100gあたり) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2 (月)	ごはん	こめ						637 25.9 19.0 1.4	鍋料理を食 べて元気に 過ごそう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ					
	はなやさいの ごまドレッシングあえ		ごま			ブロッコリー カリフラワー コーン	ごまドレッシング		
	とりしおなべ	はるさめ	あぶら	とりにく		はくさい にんじん えのきだけ ねぶかねぎ にんにく	酒 塩 こしょう		
3 (火)	まっちゃんクリームだいふく	さとう いんげんまめ もちこ しょうしんこ みずあめ	あぶら		クリーム だっしふんにゅう れんにゅう	ちゃ		629 28.7 20.2 2.0	部分献立
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいず	にぼし		醤油 みりん		
	たくあんあえ					キャベツ きゅうり たくあん	塩		
4 (水)	おやこに	さとう	あぶら	たまご とりにく こおりどうふ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	醤油 酒 みりん	619 23.0 24.7 2.9	豚骨ラーメ ンを味わわ う
	ちゅうかめん	こむぎこ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	醤油 塩 香辛料		
	やさいのちゅうかあえ	さとう	あぶら			ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油 塩		
5 (木)	とんこつラーメンスープ			ぶたにく なると		もやし コーン にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく	豚骨ラーメンスープ (小麦 大豆) 醤油 酒 塩 こしょう	606 25.5 20.7 2.2	レバーを食 べよう
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくとレバーの あまからあえ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		ねぶかねぎ しょうが	醤油 酒 みりん		
	はくさいのあかじそあえ					はくさい もやし にんじん	あかじそふりかけ 塩		
6 (金)	とうふとあぶらあげの みそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	だいこん えのきだけ はねぎ		634 29.2 20.4 2.5	冬野菜につ いて知ろう
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう					コーヒー 塩		
	ポークチャップ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ ビーマン しめじ りんご	クチャップ ソース (トマト) 醤油 酒 塩 こしょう		
9 (月)	フルーツミックス					もも缶 バイン缶 りんご缶 ナタデココ		659 24.8 24.8 1.7	じゃがいも をみそ汁で 食べよう
	ふゆやさいのようふうに	じゃがいも	あぶら	とりにく ウィンナー		たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	醤油 ワイン 塩 こしょう 0-1%I		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	でんぶん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	醤油 酒		
10 (火)	マカロニサラダ	マカロニ (小麦) さとう				きゅうり コーン	ドレッシング マヨネーズ (大豆) 酢 塩 こしょう	623 24.3 20.3 2.4	給食のカ レーにつ いて知ろう
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ あぶらあげ		だいこん にんじん はねぎ			
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ツナオムレツ	さとう こむぎ	あぶら	たまご ツナ			酢 塩 醤油		
12 (木)	ふくじんづけあえ		ごま			キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん しょうが うり なだまめ しそ ししいたけ)	塩	605 19.9 21.1 2.1	第二小リク エスト献立
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレー粉(トマト) クチャップ ワイン ソース(トマト) 塩 カレー粉 こしょう オリーブオイル		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのオニオンソース かけ	さとう でんぶん		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが	醤油 酒 みりん 塩 香辛料		
13 (金)	だいこんサラダ	さとう	あぶら			だいこん きゅうり にんじん	酢 醤油 塩 こしょう	656 25.7 24.4 2.9	ミネスト ローネを食 べよう
	たまごいりコーンスープ	でんぶん		たまご		コーン たまねぎ こまつな にんじん	醤油 塩 こしょう		
	やきプリンタルト	さとう こめこ さとうもちこ	あぶら	とうにゅう だいず			醤油		
	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 (金)	メンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ	塩 こしょう ナツメグ	656 25.7 24.4 2.9	ミネスト ローネを食 べよう
	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 酒 みりん		
	ミネストローネ	マカロニ (小麦) さとう	あぶら	とりにく だいず	チーズ	たまねぎ にんじん トマト やローリエ バヤリ	クチャップ ワイン 塩 こしょう		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン			
16 (月)	さくらごはん	こめ					醤油 塩	590 26.7 16.1 3.3	ふじっぴー 給食（食育 の日）
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおのおちゃフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお		ちゃ	塩 こしょう		
	チンゲンサイのいそかあえ	さとう			のり	チンゲンサイ キャベツ にんじん	醤油		
17 (火)	レタスいりかきたまみそしる			たまご とうふ みそ		レタス たまねぎ えのきたけ にんじん		647 27.8 18.9 2.5	マーボー豆 腐を味わお う 
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	シューマイ【幼1個 小2個】	こむぎこ パンこ でんぶん さとう		ぶたにく		たまねぎ しょうが	塩 香辛料		
	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	さとう	あぶら			ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	醤油 酢 みりん		
18 (水)	マーボーどうふ	でんぶん さとう	あぶら			にんじん だけのこ ねぶかねぎ ししいたけ しょうが にんにく	醤油 ツマミツヤ 酒 唐辛子	634 25.4 20.4 2.7	ソフト麺を ミートソー スで味わお う 
	ソフトめん	こむぎこ					塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さつまいもコロッケ	さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	だいず			塩		
	キャベツのサラダ	さとう	あぶら			キャベツ コーン にんじん	酢 醤油 塩 こしょう		
19 (木)	ミートソース		あぶら	ぎゅうにく だいず ぶたレバー	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	グチャッ ハヤシ (小麦 大豆) ソース(トマト) デミタリ (小麦 鶏肉 トマト) クレ 塩 オリーブ 油 こしょう	618 28.2 22.5 2.3	三色ごはん を味わお う 
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さんしょくごはんのぐ	さとう		とりにく たまご		えだまめ	醤油 酒 みりん		
	はりはりづけ	さとう	ごま		しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子		
20 (金)	とんじる			とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ		626 28.6 24.5 2.8	世界の料理 「東南アジ ア」 
	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	サテアヤム(インドネシアふう とりょうり)	でんぶん	あぶら	とりにく だいず	ヨーグルト	レモン にんにく	グチャッ クレ 塩 カレー粉 唐辛子 こしょう		
	パインサラダ	さとう	あぶら			キャベツ パイン缶 きゅうり	酢 塩 こしょう		
24 (土)	ビーフンスープ	ビーフン		ぶたにく えび		たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	醤油 酒 塩 こしょう	625 30.8 21.2 2.2	豆腐につい て知ろう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキの にくみそかけ	さとう でんぶん	あぶら	とうふ とりにく みそ		はねぎ しょうが	みりん 酒 醤油		
	ツナとひじきのにも	さとう	あぶら	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん コーン	醤油 みりん 酒		
25 (日)	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ししいたけ	醤油 酒 塩	611 24.2 21.7 2.0	白米をすき 焼を煮て味 わおう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		
	やさいのごまあえ	さとう	ごま			もやし ほうれんそう にんじん	醤油		
26 (月)	すきやきに	さとう	あぶら	ぎゅうにく とうふ		はくさい こんにゃく にんじん えのきたけ ねぶかねぎ しょうが	醤油 酒 みりん	630 22.6 21.1 1.8	郷土料理： 山口県
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンチキンごぼう	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		ごぼう えだまめ	酒 醤油 みりん 塩 こしょう		
	そくせきづけ				しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
27 (火)	けんちょうじる		あぶら	とうふ あぶらあげ		だいこん れんこん にんじん ねぶかねぎ	醤油 みりん 塩	667 29.5 23.2 2.5	大豆をク リーム煮で 味わおう 
	いよかん					いよかん			
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット 【幼1個 小2個】	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん	あぶら ラード	とりにく だいず		にんにく	醤油 塩 こしょう		
27 (水)	マカロニとツナの ケチャップソテー	マカロニ (小麦) さとう	あぶら	まぐろ	チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	グチャッ ソース(トマト) 塩 こしょう	667 29.5 23.2 2.5	大豆をク リーム煮で 味わおう 
	だいずのクリームに	さつまいも	あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン えだまめ	グチャッ(小麦 乳 大豆) 塩 こしょう		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。  
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。  
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆2月分給食費振替日は2月27日（金）です。☆☆