

# 2月の献立表

令和7年度

## 献立目標『寒さに負けない食事をしよう』

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おりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからになるもの		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 体のちょうしをととのえるもの		その他の 調味料	【栄養】 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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	ごめ							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 こ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 ねふかねぎ にんにく	酒 塩 こしょう			
	まっちゃクリームだいふく	さとう いんげんまめ もちこ じょうしんこ みすあめ	あぶら		クリーム たっしんぱんにゅう れんにゅう	ちゃ				
3 (火)	むぎごはん	ごめ おおむぎ							629 28.7 20.2 2.0	節分献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	だいすとにぼしのあげに	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいす	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 を味わおう
	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 ねふかねぎ しょうが にんにく	豚骨ラーメン (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	ごめ 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		ねふかねぎ 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		だっしんぱんにゅう		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のと	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 ピーマン しめじ りんご	ケチャップ リンゴ (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 ワインナー		たまねぎ キャベツ にんじん プロッコリー	醤油 タイ 塩 こしょう ローリ			
	ごはん	ごめ								
	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	ソース (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	ごめ 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 なたまめ しそ 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	カレーワーク (トマト) ケチャップ タイ ソース (トマト) 塩 カレーパウダー こしょう オールスパイス			
	ごはん	ごめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ハンバーグのオニオソース かけ	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく たいす			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 とうもろこしこ	あぶら	とうにゅう たいす			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		だっしんぱんにゅう		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 たいす		たまねぎ	塩 こしょう ナツメグ			
	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 たいす	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ バセリ	ケチャップ タイ 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 体のちょうしととのえるもの		その他の 調味料	【栄養情報】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 脂分(g)	おしらせ
		たんすいかをつ 炭水化物	しお 脂質	たんぱく質	しお 無機質	ビタミン				
16 (月)	さくらごはん	ごめ						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					
	かつおのおちやフライ	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	マーポー豆 腐を味わお う 
	ごはん	ごめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	シユーマイ【幼1個 小2個】	こむぎこ パンこ でんぶん さとう		ふたにく		たまねぎ しょうが		塩 香辛料		
	きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	さとう	あぶら			ほうれんそう もやし きりほしだいこん		醤油 醤 みりん		
18 (水)	マーポーどうふ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ふたにく だいす みそ		にんじん だけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく		醤油 テンツツヤソ 酒 唐辛子	634 25.4 20.4 2.7	ソフト麺を ミニトソースで味わお 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 じゃかいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	だいす				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		醤油 塩 こしょう		
19 (木)	ミートソース		あぶら	ぎゅうにく だいす ふたレバー	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリーマッシュルーム グリンピース にんにく しょうが		ケチャップ ハヤシソース (小麦 大豆) ソース(トマト) デミグラソース (小麦 鶏肉 トマト) ウイン 塩 オールパルイ こしょう	618 28.2 22.5 2.3	三色ごはん を楽しもう 
	ごはん	ごめ								
	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 きりほしだいこん にんじん		醤油 醤 唐辛子		
20 (金)	とんじる			とうふ ふたにく みそ あぶらあげ		たいこん 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		だっしゅんにゅう			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 とりりょうり)	でんぶん	あぶら	とりにく だいす	ヨーグルト	レモン にんにく		ケチャップ ウィン 塩 かし粉 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		醤油 塩 こしょう		
24 (火)	ビーフンスープ	ビーフン		ふたにく 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	ごめ								
	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		
	ツナとひじきのもの	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 (水)	さわにじる			ふたにく		たまねぎ にんじん こまつな だけのこ えのきたけ しいたけ		醤油 酒 塩	611 24.2 21.7 2.0	白菜をすき 焼き煮で味 わおう
	ごはん	ごめ								
	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				醤油 みりん 塩		
	やさいのごまあえ	さとう	ごま				ちゅし ほうれんそう にんじん	醤油		
26 (木)	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	ごめ								
	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 (金)	けんちょうじる		あぶら	とうふ あぶらあげ		たいこん 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				
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしゅんにゅう			塩		
	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 とうもろこしこ でんぶん	あぶら ラード	とりにく だいす		にんにく		醤油 塩 こしょう		
27 (金)	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		ケチャップ ソース(トマト) 塩 こしょう		
	だいすのクリームに	さつまいも	あぶら	とりにく だいす	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 えのきたけ		バニラルード (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。☆☆