

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』

掛川市立みなみ学校給食センター

※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 体のちようしをととのえるもの | | その他の 調味料 | 【栄養成分】 たんぱく質(kcal) 脂質(kcal) 糖質(kcal) | おしらせ |
|-----------|---------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------|----------|--|--|-------------------------------------|---|---|
| | | たんぱく質 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | | | |
| 2 (月) | ごはん | こめ | | | | | | | (中学校) 816 37.6 24.6 2.7 | 節分献立 |
| | 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(大豆) | 塩 | | | |
| | 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 だけのこ しいだけ グリンピース | 醤油 酒 みりん | (小学校) 599 27.8 19.0 2.0 | | |
| 3 (火) | ソフトめん | こむぎこ | | | | | | 塩 | | ソフト麺を ミートソー スで味わお う |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | 791 29.9 26.7 3.4 | |
| | やさいコロッケ | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん | あぶら | だいず | | にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ | 塩 香辛料 | | | |
| | 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 | 593 23.2 20.4 2.2 | | |
| | ミートソース | | あぶら | ぶたにく だいず ぶたレバー | チーズ | たまねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが | グチャッ ハヤシ(小麦 大豆) リース ワイン 塩 こしょう オールパ 欠 デミタラソース(小麦) | | | |
| 4 (水) | コッペパン | こむぎこ さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | | 塩 | 708 35.9 22.2 3.0 | 冬野菜につ いて味わう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 | グチャッ リース 醤油 酒 塩 こしょう | | | |
| | フルーツミックス | | | | | もも缶 バイン缶 りんご缶 ナタデココ | | 530 26.5 17.5 2.2 | | |
| | ふゆやさいのようふうに | じゃがいも | あぶら | とりにく | | たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー | 醤油 ワイン 塩 こしょう 0-11 | | | |
| 5 (木) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | | 841 33.3 28.1 2.5 | いーを食べ よう |
| | 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 | | | |
| | マカロニサラダ | マカロニ(小麦) さとう | | | | キャベツ コーン | ハエグ マネーズ(大豆) 酢 塩 こしょう | 607 24.2 21.4 1.9 | | |
| | とうふのみそしる | | | とうふ みそ | わかめ | だいこん えのきたけ はねぎ | | | | |
| 6 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | 712 30.2 19.4 2.3 | 白米をすき 焼き煮で味 わおう |
| | 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 | | | キャベツ ほうれんそう にんじん | 醤油 | 546 23.5 16.5 1.6 | | |
| | とりすきやきに | さとう | あぶら | とりにく 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 | | | |
| 9 (月) | ごはん | こめ | | | | | | | 839 29.8 28.1 3.1 | 横須賀小 リイト献立 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | あげぎょうざ【小中2個】 | こむぎこ でんぶん さとう | あぶら | ぶたにく だいず | | キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが | 醤油 塩 こしょう | | | |
| | ちゅうかふうはるさめサラダ | はるさめ さとう | ごま あぶら | | | キャベツ にんじん | 醤油 酢 塩 | 612 22.1 20.8 2.1 | | |
| | マーボーどうふ | でんぶん さとう | あぶら | とうふ だいず ぶたにく みそ | | にんじん だけのこ ねぶかねぎ しいだけ しょうが にんにく | 醤油 テンメツヤ 酒 唐辛子 | | | |
| 10 (火) | ごはん | こめ | | | | | | | 771 27.4 24.9 2.4 | 郷土料理 【山口県】 〔ラッキョ人参〕 大坂小 千濱小 |
| | 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 塩 みりん 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 | 568 20.7 19.3 1.6 | | |
| | 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 はねぎ | 醤油 みりん 塩 | | | |
| 12 (木) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | | 782 29.8 19.2 2.6 | カレーにつ いて味わう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | オムレツ | さとう でんぶん | あぶら | たまご | | | 酢 塩 | | | |
| | ふくじんづけあえ | さとう | 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 しいだけ) | 醤油 酢 塩 | 569 22.5 15.3 1.9 | | |
| | さつまいもいりカレー | さつまいも さとう | あぶら | とりにく | 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 グチャッ ワイン リース 塩 カレー粉 こしょう オールパ 欠 | | | |
| 13 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | 822 26.3 27.0 2.8 | 第二小リク エスト献立 |
| | 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 塩 みりん 香辛料 | | | |
| | 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 | 632 20.3 22.7 2.0 | | |
| | 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 とうもろこしこ | あぶら | とうにゅう だいず | | | 醤油 | | | | |

※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 | 【栄養素】 エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分 | おしらせ |
|-----------|-------------------------|------------------------------|-----|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| | | 炭水化物 | 脂肪 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | | |
| 16 (月) | ごはん | こめ | | | | | | 791 | 豆腐について 知ろう 【7才+人参】 中学校 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 38.5 | |
| | 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 | 23.2 | |
| | 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 | 578 | |
| | のっぺいじる | じゃがいも でんぶん | | とりにく | | だいこん にんじん ねぶかねぎ | 醤油 みりん 塩 | 27.9 | |
| 17 (火) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | | 18.0 | 豚骨ラーメ ンを味わお う |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 1.9 | |
| | 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 | 794 | |
| | やさいのちゅうかあえ | さとう | あぶら | | | キャベツ ほうれんそう にんじん | 醤油 塩 | 29.1 | |
| | とんこつラーメンスープ | | | ぶたにく なると | | もやし コーン 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 | 29.8 | |
| 18 (水) | 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 | 3.8 | ミネスト ローネを食 べよう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 606 | |
| | メンチカツ | パンこ でんぶん さとう こむぎこ | あぶら | とりにく ぶたにく だいず たまご | にゅう | たまねぎ | ソース（りんご） 醤油 塩 香辛料 | 22.3 | |
| | 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 | 21.6 | |
| | ミネストローネ | じゃがいも さとう マカロニ（小麦） | あぶら | とりにく だいず | チーズ | たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ | グジャッ グイ 塩 こしょう | 2.7 | |
| 19 (木) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 734 | 世界の料理 【東南アジ ア】 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 31.1 | |
| | サテアヤム（インドネシアふう やきとり） | | | とりにく | ヨーグルト | レモン にんにく | グジャッ グイ カレー粉 唐辛子 塩 こしょう | 21.9 | |
| | 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 | 2.7 | |
| | ビーフンスープ | ビーフン | | ぶたにく えび | | もやし チンゲンサイ にんじん | 醤油 酒 塩 こしょう | 540 | |
| 20 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 23.1 | ふじっぴー 給食 （食育の日） |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 17.1 | |
| | 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 | 2.0 | |
| | チンゲンサイのいそかあえ | さとう | | | のり | キャベツ チンゲンサイ にんじん | 醤油 | 763 | |
| | 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 | | 34.9 | |
| 24 (火) | ごはん | こめ | | | | | | 20.2 | 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 | | | 2.9 | |
| | さわらのさいきょうやき | さとう | | さわら みそ | | | | 561 | |
| | ブロッコリーのごまドレッシング和え | じゃがいも | ごま | | | ブロッコリー コーン | ごまドレッシング | 25.9 | |
| | 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 | 16.2 | |
| 25 (水) | コッペパン | こむぎこ さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | 塩 | 2.1 | 大豆をク リーム煮で 味わおう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 734 | |
| | チキンナゲット | パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぶん | あぶら | とりにく ぶたにく だいず | | にんにく | 醤油 塩 こしょう | 31.7 | |
| | 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 ピーマン コーン にんにく | グジャッ ソース 塩 こしょう | 22.1 | |
| | だいずのクリームに | じゃがいも | 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 | グジャッ 炒め（小麦 乳 大豆）塩 こしょう | 541 | |
| 26 (木) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 23.4 | よくかんで 食べよう 【7才+人参】 横須賀小 大瀬小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 17.3 | |
| | ちくわのかおりあげ | こむぎこ でんぶん | あぶら | ちくわ | あおさ | しょうが | | 1.2 | |
| | ぶたにくとごぼうのみそい ため | さとう | あぶら | ぶたにく みそ | ラッキー あじ | ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうが | 酒 醤油 | 774 | |
| | とりじる | さといも | | とうふ とりにく | ラッキー あじ | だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ | 醤油 酒 塩 | 29.6 | |
| 27 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 21.2 | 土方小 羽丘小（献 立） 【7才+人参】 土方小 佐東小 中小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 2.9 | |
| | とりにくのレモンづけ | でんぶん さとう | あぶら | とりにく | | レモン | 醤油 酒 | 544 | |
| | チンゲンサイのサラダ | さとう | あぶら | | | キャベツ チンゲンサイ コーン | 酢 塩 こしょう | 21.3 | |
| | 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 | わかめ | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ | | 15.6 | |

※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。☆☆