

2月

令和7年度

学校給食献立予定表

★2月の給食目標★「バランスよく食べよう!」  
～にがてなものでも ひと口チャレンジしてみよう～



こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal g	ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳				緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4	中		
2 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					2月のきゅうしょく目標は「バランスよく食べよう」です。給食では色々な食材を使った料理が登場します。しっかり食べましょう。	
	ぶたにくのからあげ	かたくりこ こめこ	あげあぶら	ぶたにく			にんにく しょうが	599 23.9	716 27.9		
	ニラともやしののりあえ	さとう			のり	にら	もやし はくさい	16.3	18.5		
	ちゅうかスープ		ごまあぶら	とりにく		ねぎ	たけのこ たまねぎ きくらげ				
3 (火)	ごもくずし	こめ さとう	ごま	あぶらあげ	かちりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ゆのす たけのこ ほししいたけ			1年間、健康に過ごせますように。今日は節分こんだてです。豆は、よくかんで食べましょう。	
	ささみのサラダ	さとう	ごま ごまあぶら	とりにく		にんじん	きゅうり もやし	569 24.0	670 28.0		
	すりみ汁			すりみ	わかめ	ねぎ	はくさい えのきたけ	12.1	13.0		
	せつぶんまめ			だいず							
4 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					宮崎県では干し大根がたくさん作られています。寒い今の時期に作られます。今日は「すのもの」です。	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	632 25.9	745 29.6		
	きりぼしだいこんのすのもの	さとう			こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ゆのす	17.6	19.6		
	ちくわのすましじる			ちくわ とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
5 (木)	わかめごはん	こめ			わかめ ぎゅうにゅう					今日のデザートは、熊本県産の不知火(しらぬい)オレンジです。柑橘のおいしい季節ですね。	
	にくどうふ	さとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし こんにやく しいたけ	659 25.0	781 29.4		
	しゃきしゃきサラダ	さとう	ごま ノンエッグマヨ				れんこん きゅうり だいこん コーン	20.8	24.1		
	しらぬいオレンジ						しらぬいオレンジ				
6 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					和え物とサラダの違いはなんでしょう?和え物は日本料理で、サラダは西洋料理がもとになっています。	
	とりにくのなんばんづけ	かたくりこ こめこ さとう	あげあぶら	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	638 21.1	783 26.8		
	ほうれんそうのおひたし			かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	20.8	25.7		
	たまねぎのスープ					にんじん パセリ	たまねぎ				
9 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					今日は食物せんいたっぷり献立です。腸の働きを良くします。おすすめ食材は「じゃが芋」です。	
	あつあげのちゅうかに	さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	670 21.9	804 25.8		
	カラフルピーマンのサラダ	かたくりこ				ピーマン あかピーマン	キャベツ	22.9	26.7		
	ポテトのあおのりフライ	さとう		ツナ		おバブリカ					
10 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					おはしを上手に使いましょう。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かします。鶏肉を上手に切り分けてみましょう。	
	とりにくのマーメレードやき	オレンジマーメレード		とりにく		にんにく	にんにく	598 24.7	704 28.3		
	りっちゃんのにげきサラダ	さとう	サラダあぶら	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり	18.4	20.6		
	ごもくスープ			とりにく	わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ				
12 (木)	にらそぼろどん	こめ さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが			免疫力アップに効果的な食べ方は、「栄養バランスの良い食事を、よくかんで、楽しく食べる」です。	
	コーンサラダ	さとう	サラダあぶら				コーン キャベツ きゅうり	600 21.9	735 25.9		
	だいこんとベーコンのスープ			ベーコン		パセリ	だいこん えのきたけ	21.1	24.5		
13 (金)	ごはん	こめ			のむヨーグルト					中学校3年2組さんのリクエスト献立です。卒業してもバランスよく食べて元気に過ごしてくださいね。	
	ヤンニョムチキン	かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく					
	ポテトサラダ	さとう	ごま	みそ							
	はるさめスープ	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり	799 23.0	940 27.4		
	チョコタルト	はるさめ		とりにく		にら	しめじ たまねぎ	17.9	22.1		

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal g	ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳				緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4	中		
16 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					毎月15日は「じゃこの日」	
	とうふキムチチゲ			ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		ねぎ たまねぎ しめじ にんにく	690 28.2	819 33.9		
	チャプチェ	はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ししいたけ にんにく	20.2	23.4		
	じゃこアーモンド	さとう	アーモンド		かちりじゃこ						
17 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					毎月17日は「なすの日」	
	ぶたにくのしょうがいため	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	655 26.8	782 32.1		
	なすのたたき	さとう	あげあぶら	かつお		ねぎ	なす ゆのす たまねぎ	18.5	21.2		
	さわにわん	かたくりこ		とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ				
18 (水)	しっぽくうどん	うどん さといも		とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	562 26.3	666 31.2	毎月19日は「食育の日」	
	イカのかりんあげ	こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら	いか			しょうが	22.5	26.0		
	ハッピートマトいりわかめサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	ハッピーマト	キャベツ きゅうり コーン				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう						
19 (木)	ニンニクばいりすきやき	さとう		ぶたにく とうふ		にんじん ニンニクば	たまねぎ ごぼう はくさい こんにやく	655 26.3	770 30.6	高知県特産の果物「文旦」 上手に皮をむいて食べよう♪	
	かぼちゃサラダ		ノンエッグマヨ	ハム		かぼちゃ	きゅうり	16.5	18.7		
	文旦(ぶんとん)						ぶんとん				
	のりのつくだに				のり						
20 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					毎月19日は「食育の日」	
	かつおのごまみそがらめ	こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら ごま	かつお みそ			しょうが	642 27.0	768 32.1		
	だいずいりちゅうかなます	さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん	だいこん きゅうり	17.5	19.9		
	かきたまじる	かたくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
24 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					毎月19日は「食育の日」	
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	589 22.0	701 25.8		
	はりはりづけ	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	11.6	12.6		
	こんぶふりかけ	さとう	ごま	ふしこ	こんぶ						
25 (水)	ひじきごはん	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん		676 26.5	808 31.2	毎月19日は「食育の日」	
	きびなごのくろごまフライ	こむぎこ	あげあぶら くろごま	きびなご				22.8	26.5		
	ぶたにくとだいこんのみそだき	さとう	サラダあぶら	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが こんにやく				
	なすとピーマンのあきカレー	こめ かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ なす	638 19.9	758 23.2		
26 (木)	ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	17.9	20.4	毎月19日は「食育の日」	
	ぼんかん						ぼんかん				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう						
27 (金)	ポテトいりオムレツ(ケチャップ)	じゃがいも	たまご ベーコン			ねぎ	たまねぎ	632 20.5	750 23.6	毎月19日は「食育の日」	
	ごぼうサラダ	さとう	ノンエッグマヨ	ツナ			ごぼう きゅうり コーン	22.1	25.6		
	わかめスープ				わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ				

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。  
◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

「かんきつ」の  
おいしい季節ですね♪

いろいろなかんきつ

【こめ・ゆのす・なす・  
ピーマン・文旦】は  
【安芸市産】です。

【栄養量の基準】  
(4年生) (中学生)  
エネルギー 650Kcal 830Kcal  
たんぱく質 21~33g 27~42g  
脂質 14.4g~21g 18.4g~27.6g