

A cartoon illustration of the number '2月' (February) inside a green cloud-like shape.

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～

井ノ口・川北小学校

令和7年度 2月

日 (曜日)	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のとなる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるものとなる		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ
		牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど		
2 (月)	ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう			小14	さつまいもは食物繊維が豊富で、切り口から出るヤラビンという成分け腸の働きを促すため、便秘の改善に効果があります。
	とうふのちゅうかいため		かたくりこ	サラダあぶら	とうふ とりにく		にんじん		640 19.0 21.0
	おさつサラダ		さつまいも さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ			キャベツ きゅうり		
3 (火)	たくあんとあぶらあげのごはん		ごめ おおむぎ さとう	いりごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たくあんづけ	今日は、節分です。節分には新しい年を健康に過ごせるようにといふ願いを込めて、歳の数だけ豆を食べる風習があります。
	とりだんごスープ		かたくりこ		とりにく とうふ		ねぎ にんじん チングンサイ	ねぎが ぶなしめじ	
	ごまあえ		さとう	いりごま			こまつな	はくさい	
	せつぶんまめ				せつぶんまめ				
4 (水)	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう			日本ではちみつの生産がスタートしたのは江戸時代からだと言われています。イタリアではチーズにかけたり、ニュージーランドではせっけんに利用されたりもします。
	はっぽうさい		かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく するめいか		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	
	もやしのすのもの			ごまあぶら いりごま				もやし きゅうり ゆずかじゅう	
	スイートポテト		さつまいも さとう はちみつ	バター		ぎゅうにゅう			
5 (木)	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう			だいこんは冬野菜の代表とも言える野菜です。今が旬の大根をぜひ味わってください。
	おでんに		さとう		てんぶら とりにく あつあげ	はやにこんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	
	ほしだいこんのツナあえ		さとう		ツナ			きりぼしだいこん きゅうり	
6 (金)	ビビンバ		ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら いりごま サラダあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんにく しょうが もやし	ビビンバは韓国料理の一つです。野菜たっぷりで、ににく、ごまなど体に良い食品を取り入れたものが多いのが特徴です。
	のっぺいじる		さといも かたくりこ		あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	
	りんご							りんご	
9 (月)	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう			ミートローフとは、ひき肉を調味・成形して焼き上げたアメリカの家庭料理です。フライパンで焼くハンバーグとは異なり、ミートローフはオーブンでじっくり焼き上げるのが特徴です。
	とうふいりミートローフ		パンこ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ コーン	
	キャベツとはくさいのごまあえ			いりごま				キャベツ はくさい	
	すまじる			とうふ すまき		ねぎ		ぶなしめじ	
10 (火)	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう			ブロッコリーは昭和の終わりごろから広く食べられるようになりました。私たちが食べているのは緑色の小さなつぶみが集まった部分です。
	やきとりふうからあげ		かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく			しょうが ねぎ	
	ブロッコリーサラダ			ノンエッグマヨ いりごま			ブロッコリー		
	もやしのスープ				とりにく とうふ		チングンサイ	もやし	
12 (木)	カレーライス		ごめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	みなさんは、ちょうど子どもの歯から大人の歯に生え変わっているところですね。歯並びをよくするためにもよくかんで食べるようにしましょう。
	カリポリサラダ		さとう				にんじん	きゅうり だいこん ゆずかじゅう	
	ぽんかん							ぽんかん	
13 (金)	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう			芸名物の釜揚げちりめんを、今日はぶりかけにしてみました。程よい塩味がごはんとよく合います。
	チンジャオロース		さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく		ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ	
	ちりめんにんじんふりかけ			いりごま サラダあぶら		ちりめんじゃこ	にんじん		
	ごもくじる		はるさめ		ちくわ とうふ		にんじん みずな		

立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事で



会員の都合で住所を変更する場合があります。その場合は、必ず会員登録用のメールアドレスを入力して下さい。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実!
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、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きます。



エネルギー 650kcal
たんぱく質 21~33g
脂質 14.4~21.6g