



令和7年2月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数17回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		625
		ししゃもフライごまソース（2び）		ししゃも			パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	
		ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ もやし			
		しろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			
4	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		664
		きつねうどん	とりにく かまぼこ			ほししいたけ たまねぎ はくさい ねぎ			
		にくづめいなり	あぶらあげ ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	こむぎこ	ラード	
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		645
		やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ラード	
		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく ぶたしパー みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ごまあぶら	
		パンサンスー				きゅうり コーン もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
6	木	スライSPAN ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		709
		キャロットツナサンド	ツナ 		にんじん	きゅうり キャベツ		たまごなしマヨネーズ	
		とうにゅうマカロニシチュー	とりにく とうにゅう		ブロッコリー	たまねぎ しめじ	マカロニ こめこルウ じゃがいも		
		まっちゃんプリン					まっちゃんプリン		
7	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		635
		とりにくのカレーあげ（2こ）	とりにく				でんぶん さとう	あぶら	
		ふゆやさいのうめあえ			みずな あかしそ	だいこん うめ			
		まつりじる	かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	もち		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
		さばのしおやき	さば						
		にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		こんぶあえ		こんぶ		はくさい もやし			
13	木	セレクトパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		774
		（シナモンあげパン・りんごジャムパン）					さとう りんごジャム	あぶら	
		まめまめサラダ	だいず			えだまめ キャベツ コーン		サウザンアイランドドレッシング	
		バーリースープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ かぶ	おおむぎ		
14	金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		757
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
		ミニハンバーグ	とりにく だいず			たまねぎ		ラード	
		ほうれんそうサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		しょうゆドレッシング	
		バレンタインデザート					ココアプリン		
17	月	ごはん・たまきのり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう のり			こめ		555
		てづくりキンパ（あつやきたまご）	たまご				さとう		
		てづくりキンパ（あえやさい）			にんじん	キャベツ もやし だいこんづけ		ごま	
		スンドゥブチゲ	とうふ ぶたにく 		にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
18	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		606
		ちゃんぽんめん	ぶたにく なると うすらたまご		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく			
		おからしゅうまい（2こ）	ぶたにく おから だいず			たまねぎ	こむぎこ でんぶん		
		しらすともやしのナムル		しらす	ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		603
		いわしのしょうがに	いわし						
		ゆうきれんこんのもの	だいず はんぺん 	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	
		いなざわはくさいのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		はくさい だいこん			

★「だいず」からつくられるたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和7年2月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 17回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー（kcal）
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
20 木	こがたロールパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		647
	やきそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	ウインナー	ウインナー						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン もも			
21 金	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		640
	なすみそメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ	あぶら	
	なばなのツナあえ	ツナ		なばな	はくさい コーン	さとう		
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		
25 火	ソフトめん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		744
	ミートソースかけ	ぶたにく だいず 		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	さとう	ルウ	
	オムレツ	たまご				でんぶん		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		ごまドレッシング	
26 水	わかめごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		650
	かれいフライ	かれい				こむぎこ パンこ	あぶら	
	うのはないりに	とりにく おから 		にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		
27 木	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		633
	れんこんつくね（2こ）	とりにく 			れんこん たまねぎ			
	こうやとうふのたまごとじ	たまご こうやとうふ とりにく かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	さとう		
	きりぼしだいこんのあますあえ			こまつな	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		
28 金	ごはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		582
	ぶたどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	さとう		
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		なめこ だいこん えのきたけ ねぎ			
	デコボン				デコボン			

★「だいず」からつくられるたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

大豆は栄養満点！
& 変身じょうず！

【大豆のおもな栄養素】

たんぱく質

体をつくるもとになる

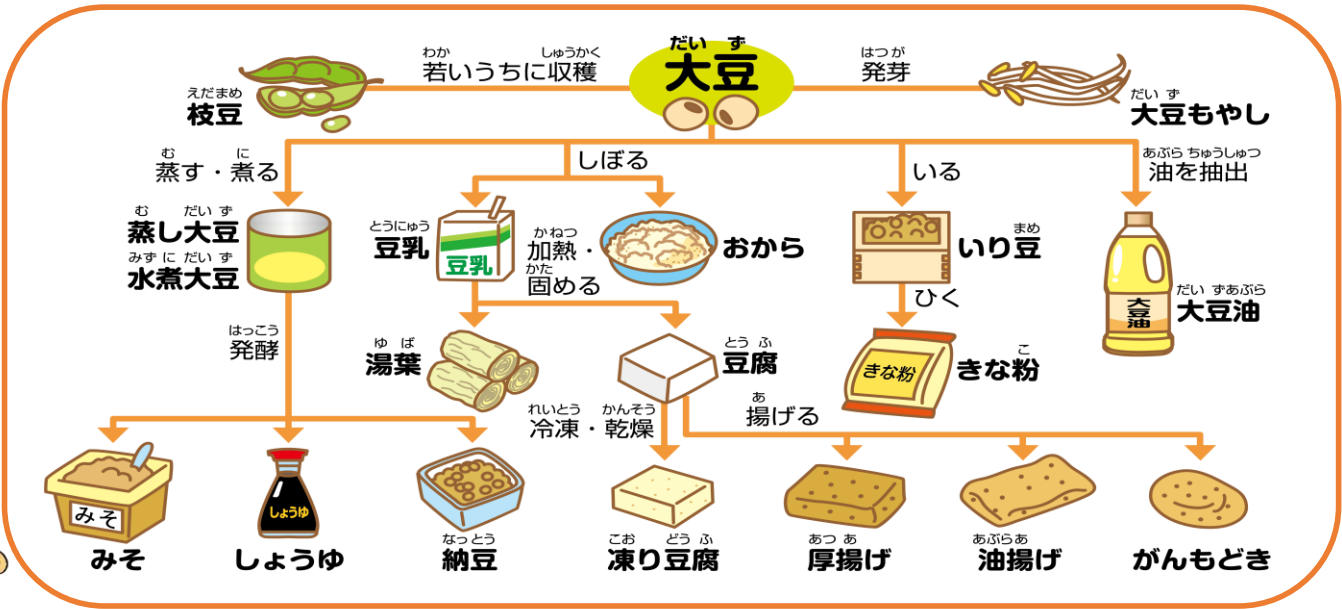
食物せんい

おなかの調子を整える

カルシウム

じょうぶな骨をつくる

また、右の図のように、
いろいろな食品に変身
することができるよ！



2月の給食にもいろいろなすがたで登場します！

みそ

みそは、大豆の種類や作り方のちがいによって、さまざまな種類に分けられます。色の濃さにちがいが出るのは発酵・熟成の長さがちがうためです。2種類以上のみそを混ぜたものを「合わせみそ」と言います。

26日

赤みそ



淡色みそ



白みそ



3日

高野豆腐

高野豆腐とは、「凍り豆腐」とも言い、豆腐を凍らせたあと、乾燥させて作られる保存食品です。

27日



おから

おからは「卵の花」とも言います。豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったあとの残った部分です。一部は食用とされていますが、ほとんどが廃棄されてしまうため、おからを食べることはエコにもつながります。

