

2月 献立予定表

令和7年2月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 【あか】	主に体の調子を整える食品 【みどり】	主に熱・力をつくる食品 【き】	熱量 kcal			備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳 おかず デザート				たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
3	月	ごはん	○ とりにくのうめそやき おかかあえ みぞれじる ストロベリームース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう だいこん なめこ ごぼう ねぎ	こめ さとう ムース	624 kcal 29.6 g 17.2 g 2.0 g		りっしゅん こんだて	
4	火	ごはん	○ いわしのごまみそに きりぼしだいこんのもの とんじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	にんじん インゲン ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごんにやく ごま プリン	669 kcal 25.7 g 18.3 g 2.0 g			
5	水	セルフ フィッシュバーガー	○ まるパン さかなのフライ コールスローサラダ ブラウنشチュー	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまクリーム	にんじん キャベツ コーン ブロッコリー たまねぎ セロリ トマト グリンピース	まるパン あぶら じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	674 kcal 26.4 g 26.0 g 2.6 g			
6	木	ごはん	○ さばぶんかほし しそひじきあえ どさんこじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき みそ	にんじん キャベツ コーン もやし たまねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう バター じゃがいも ゼリー	681 kcal 23.9 g 21.5 g 2.3 g			
7	金	はちみつパン	○ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとコーンのサラダ おまめのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ツナ きんときまめ だいず だいふくまめ	にんじん きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま マカロニ	681 kcal 27.3 g 25.5 g 2.5 g			
10	月	くきわかたま どんぶり (むぎごはん)	○ くきわかたまどんぶりのぐ みそしる スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ ごうどうぶ たまご くきわかめ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも スイートポテト	692 kcal 27.2 g 21.3 g 2.0 g			
12	水	スパゲティ ポロネーゼ	○ キャベツのサラダ はらじゅくドック (チーズあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ パセリ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう はらじゅくドック	658 kcal 28.0 g 26.3 g 2.4 g			
13	木	ごはん	○ ぎんだらみしょうやき やきにくサラダ にくいりワントンのスープ しんせいらくのうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎんだら ぶたにく にくいりワントン ヨーグルト	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ もやし だいこん ごまつな ねぎ ほししいたけ にんにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワントン	665 kcal 25.4 g 21.9 g 1.9 g			
14	金	チキンライス	○ オムレツ れんこんとさつまいものクリームスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ れんこん グリンピース パセリ	こめ あぶら さつまいも ｺｯﾌﾟﾘ	652 kcal 22.5 g 18.6 g 1.5 g		バレンタイン こんだて	
17	月	ぶたキムチ どんぶり (むぎごはん)	○ ぶたキムチどんぶりのぐ ちゅうかたまごスープ みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが コーン チンゲンサイ にはら	こめ むぎ あぶら さとう しらたき ごま かたくりこ クレープ	650 kcal 25.3 g 18.6 g 2.0 g			
18	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	○ しおラーメンスープ とりにくのマーレードやき かいそうサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり かんてん マレード	ちゅうかめん あぶら ドレッシング ガトーショコラ	692 kcal 34.2 g 18.3 g 3.1 g		6年生 リクエスト こんだて	
19	水	きなこ あげパン	○ マカロニサラダ かほちやいりクリームスープ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり かほちや たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング マカロニ	672 kcal 24.2 g 26.4 g 1.7 g			
20	木	ごはん	○ さけのしごうじやき ひじきのマリネ にくじゃが ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さけ ひじき ハム ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ インゲン	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき ゼリー	672 kcal 27.2 g 18.2 g 1.8 g			
21	金	セルフ ホットドック	○ コッペパン ウインナー チキンとキャベツのサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく スキムミルク	にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう ドレッシング	640 kcal 26.1 g 26.4 g 2.6 g			
25	火	ごはん	○ とりにくのカルピヤき なまあげのしおいため きりぼしじる げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな きりぼしだいこん	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	669 kcal 35.8 g 19.0 g 2.5 g			
26	水	コーンごはん	○ カレーロールフライ ようふうおでん かためきレアチーズ	ぎゅうにゅう あげボール ちくわ	にんじん キャベツ コーン だいこん	こめ あぶら じゃがいも	649 kcal 19.2 g 20.6 g 2.2 g			
27	木	ごはん	○ さばのみそに だいずのいそに ぐたくさんみそしる ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ちくわ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごんにやく ゼリー	686 kcal 29.1 g 21.4 g 2.8 g			
28	金	トマト パンネ	○ シーザーサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ パプリカ ブロッコリー コーン	パンネ あぶら さとう クルトン ドレッシング タルト	641 kcal 20.4 g 27.5 g 2.1 g			

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生 (8~9歳) の基準値		2月の平均値
熱量	650kcal	665kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	30%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：宮崎県、鹿児島県 ・じゃがいも：北海道 ・キャベツ：神奈川県、愛知県
- ・きゅうり：宮崎県 ・ごまつな：埼玉県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：静岡県、愛知県 ・だいこん：神奈川県、千葉県 ・たまねぎ：北海道
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・にはら：栃木県、茨城県 ・にんじん：千葉県 ・にんにく：青森県 ・ねぎ：千葉県 ・はくさい：茨城県、兵庫県 ・パセリ：静岡県、香川県
- ・ピーマン：茨城県、高知県 ・パプリカ：韓国、ニュージーランド ・もやし：栃木県 ・れんこん：茨城県 ・しめじ：長野県