

令和7年2月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	ミルクパン(小3~6年生中) ぎゅうにゅう ごもくうどん いわしのカリカリあげ もやしいため せつぶんまめ(幼さつまいもチップス)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いわし ぶたにく だいず	ミルクパン うどん あぶら さとう でんぷん こめこ げんまいこ (さつまいも)	にんじん しいたけ あおねぎ もやし きゃべつ しょうが	658 (747)	27.3 (31.5)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき きんぴらごぼう きのこのすましじる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん こむぎこ さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん ゆず こんにゃく えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	632 (749)	28.4 (33.2)
5	水	アップルパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため やさいスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ セロリー	654 (807)	27.3 (33.2)
6	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき きりぼしだいこんのものにも さつまいもいりぶたじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひらてん ぶたにく とうふ みそ	◎ごはん マヨネーズ さとう あぶら ◎さつまいも	きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう あおねぎ レモン	645 (772)	27.0 (32.5)
7	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう やさいなゲット こまつなのにびたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ ぎょにくすりみ とうにゅう	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ こまつな もやし	662 (758)	27.2 (30.5)
10	月	パン ぎゅうにゅう ★わふうハンバーグ ポテトサラダ チキンパスタスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ マカロニ あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	636 (781)	26.5 (31.5)
12	水	こめこパン ぎゅうにゅう さかなのフライ ほうれんそうときのこのいためもの ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム とりにく ホキ	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ でんぷん	ほうれんそう にんじん しめじ エリンギ きゃべつ たまねぎ パセリ	652 (782)	25.5 (29.6)
13	木	★チキンライス ぎゅうにゅう ハムステーキ イタリアンサラダ ドレッシング まめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく だいず いんげんまめ	ごはん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ きゅうり セロリー	644 (761)	27.3 (30.5)
14	金	ごはん のむヨーグルト ★しかにくのカリンあげ うのはないり たまねぎのみそじる	のむヨーグルト しかにく ぶたにく おから とりミンチ あぶらあげ ちくわ たまご とうふ わかめ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが にんじん こんにゃく しいたけ あおねぎ たまねぎ	653 (781)	29.6 (35.3)
17	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき きゃべつとベーコンのソテー レタスのスープ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン ごま さとう あぶら マーシャルピーンズ	たまねぎ こまつな きゃべつ にんじん レタス	656 (789)	28.7 (34.6)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ぎゅうにくとじゃがいものいために しめじじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく ちくわ とうふ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	◎ごはん さとう でんぷん ◎じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ しめじ あおねぎ	630 (761)	31.0 (35.9)
19	水	★きなこパン ぎゅうにゅう ごぼうのマヨネーズサラダ にくだんごのスープ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とりにく	パン さとう アーモンド あぶら ごま マヨネーズ はるさめ ごまあぶら ゼリー	ごぼう にんじん きゃべつ はくさい もやし しいたけ あおねぎ	630 (771)	21.7 (26.2)
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき びしゅなべ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま あぶら	あおねぎ にんじん はくさい たまねぎ しめじ こんにゃく しろねぎ ごぼう だいこん	649 (747)	31.7 (35.1)
21	金	ポークカレー ぎゅうにゅう オムレツ きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう きゃべつ	672 (815)	23.6 (27.7)
25	火	ごはん ぎゅうにゅう タラのてんぷら とりにくとさといものにも たまごとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう タラ とりにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん あぶら さといも さとう でんぷん こむぎこ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ	643 (770)	26.4 (31.1)
26	水	クロワッサン(小3~6年生中) ぎゅうにゅう やきそば フランクフルトのチリソース やさいのさっぱりいため プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり フランクフルト ツナ	クロワッサン やきそばめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら プリン	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ しめじ	664 (769)	28.5 (31.8)
27	木	★キムタクごはん ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ポイルブロッコリー マヨネーズ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎょにくすりみ かまぼこ あぶらあげ らんぱく	ごはん あぶら マヨネーズ そうめん ごまあぶら さとう パンこ でんぷん	ブロッコリー にんじん たくあん はくさい しいたけ あおねぎ	677 (774)	22.3 (24.9)
28	金	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん やきししゃも はくさいとほうれんそうのおひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ししゃも かつおぶし みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま	だいこん こんにゃく にんじん しょうが ほうれんそう はくさい りんご	642 (747)	27.9 (31.5)

* 中学校3年生のリクエスト献立には★を引いています。

★今月の献立より

3日(月)…節分献立

節分にちなんで、「いわしのカリカリフライ」「節分豆」をつけています。

20日(木)…食育の日献立

今月のテーマは「からだを温める献立」です。

寒い冬には、からだを温めて免疫力を高めることが大切です。

27日(木)…神崎小学校6年2組リクエスト献立

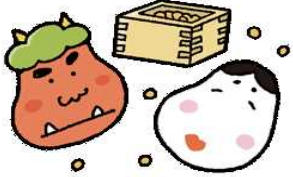
家庭科の授業の中で、「給食の献立作成」にチャレンジしみんなで考えた献立です。

★今月の神河町産

米・米粉・にんじん・大根・ゆず・しか肉・里芋
(を引いています。)

★神河町産有機栽培食材

米・さつまいも・じゃがいも
(◎で表示しています。)



感染症予防のために
手洗いうがいを徹底しましょう!

手はいろいろなものを触るので
手を介して菌やウイルスが
体の中に入る危険性があります。
感染症予防のために
石けんを使った手洗いを
徹底しましょう。

