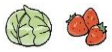
令和７年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　金山 小学校

2月の予定献立表

今月のめあて

「　バランスの良い食事をしよう　」

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる 1群 肉、魚、卵、豆	2群 牛乳、海藻、小魚	緑色の食品 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物 	黄色の食品 エネルギーになる 5群 穀類、いも、砂糖	6群 油脂、種実	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 650 26.0 ～19.5 2.0未満
3	月	**節分こんだて** 手巻き寿司（ツナコーンマヨ・なっとう） いわしのカリカリフライ すまし汁　福豆	○	なっとう ツナ　いわし かまぼこ だいず	牛乳 のり	にんじん きぬさや	とうもろこし	米　麦 米粉 そうめん	油 マヨネーズ	735 28.9 28 1.9
4	火	麦ごはん ぶたのしょうが焼き いろどりおかかあえ 冬やさいのみそ汁	○	ぶた肉 ハム かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ　ごぼう きゅうり　ねぎ とうもろこし はくさい　しょうが	米　麦 さといも さとう	油	642 25.8 20.1 1.6
5	水	麦ごはん ぎょうざ ほうれんそうのナムル 中華スープ　ライチゼリー	○	ぎょうざ ハム もめんどうふ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし ねぎ しいたけ	米　麦 ゼリー	ごま油	594 19.3 15.7 1.2
6	木	**かみかみこんだて** 麦ごはん　タンドリーチキン パリパリサラダ オニオンスープ	○	とりもも肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米　麦 しゅうまいの皮	油 ごま油	635 24.7 19.7 2.1
7	金	スキー教室・スキー記録会のため給食なし								
10	月	さつまいもごはん　ごましお ハンバーグ ゆでブロッコリー だいこんとえのきのみそ汁	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご あぶらあげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん えのき	米 さつまいも パン粉	ごま	648 29.6 22.9 1.8
11	火	建国記念の日								
12	水	ナン ほうれんそうとだいずのキーマカレー フルーツヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パプリカ トマト	たまねぎ みかん缶 もも缶 やさいゼリー	ナン	油	666 25.2 25.0 2.5
13	木	ガパオライス チンゲンサイスープ くだもの（ぽんかん）	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず　ハム たまご	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しめじ はくさい ぽんかん	米　麦 さとう	油	680 28.3 21.8 1.8
14	金	麦ごはん さんまのかば焼き いそあえ とん汁	○	さんま ぶたもも肉 もめんどうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	米　麦 じゃがいも しらたき　さとう かたくり粉	油	708 27.5 25.1 1.8
17	月	麦ごはん とりのガーリック焼き カントリーサラダ ミネストローネ	○	とりもも肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトジュース	きゅうり　にんにく キャベツ だいこん レモン果汁	米　麦 さとう マカロニ	油 オリーブ油	675 23.8 24.8 1.7
18	火	麦ごはん トマトマーボーどうふ ワンタンスープ 青りんごゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 もめんどうふ	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ はくさい	米　麦 さとう かたくり粉 ゼリー	ごま油	722 28.5 21.0 1.8
19	水	ミートソーススパゲティ こまつなサラダ くだもの（オレンジ）	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん とまと こまつな	たまねぎ　レモン果汁 しめじ　オレンジ きゅうり　セロリ キャベツ	スパゲティ さとう	油 バター	673 28.5 21.4 3.0
20	木	**かみかみこんだて** 麦ごはん　豆みそ わかめとツナのあえもの おでん煮	○	だいず ツナ　ちくわ ウインナー うずらたまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	米　麦 こんにゃく さとう	油 マヨネーズ	670 24.8 23.5 2.1
21	金	麦ごはん とりのからあげ ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	○	とりもも肉 かつおぶし かまぼこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし	米　麦 かたくり粉 さとう	油	654 23.7 21.7 1.8
24	月	天皇誕生日振替休日								
25	火	麦ごはん ささみのマヨネーズ焼き りっちゃんサラダ えのきのすまし汁	○	とりささみ肉 ハム かつおぶし もめんどうふ	牛乳 粉チーズ こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ　ねぎ きゅうり とうもろこし えのき	米　麦 パン粉	油 マヨネーズ	614 26.9 19.4 1.6
26	水	やさいけんちんうどん まっくろくろすけ 豆乳ムース	○	とりもも肉 なると あぶらあげ きなこ　豆乳ムース	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん	うどん さとう	油 ごま油 ごま	607 21.5 26.0 2.2
27	木	麦ごはん さけの塩焼き 切干大根のゴマネーズあえ なめこのみそ汁	○	さけ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん もやし　なめこ きゅうり　ねぎ えだまめ　だいこん	米　麦 さとう	マヨネーズ ごま	628 25.1 19.2 1.5
28	金	**受験応援こんだて** れんこんカレーライス（見通しがきく） チキンカツ（点をとりにくい・勝つ） いよかん（いい予感）	○	とりささみ肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん いよかん	米　麦 こむぎ粉 パン粉	油	713 27.0 20.6 2.3

※　食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。