2025年 2月献立表

（幼稚園 小学校）

献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラムにのせています。ぜひ見てくださいね。

ホームページ　インスタグラム

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 3・4年	中学校
3 月	牛乳 ごはん マーボー大根 ちりめん入りかぼすあえ せつぶん豆	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ちりめん だいず	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ だいこん 根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり かぼす	604 23.3	706 26.1
4 火	牛乳 ★揚げパン ABCスープ スクランブルエッグ	牛乳 きなこ ベーコン 卵 ウィンナー	コッペパン 油 砂糖 ABCパスタ	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ アスパラガス	616 24.1	993 35.5
5 水	牛乳 ごはん 豚じゃが おかかあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ブロッコリー カリフラワー	608 22.4	719 25.7
6 木	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュスープ ハートのコロッケ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉・鶏肉(コロッケ)	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉(コロッケ)	たまねぎ にんじん グリンピース コーン りんご	681 20.9	816 24.6
7 金	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏肉のバーベキューソース ★にんじんしりしり	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 魚そうめん 昆布 かつお 節 鶏肉 ベーコン	米 砂糖 でんぷん ごま油	しいたけ にんじん ねぎ レモン	646 29.5	764 34.3
10 月	牛乳 ★わかめごはん とりごぼう汁 赤魚のなんばんづけ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 赤魚	米 里芋 油 砂糖 でんぷん	こんにゃく ごぼう にんじん 根深ねぎ たまねぎ ピーマン	606 26.3	704 28.8
12 水	牛乳 ごはん わかめスープ かんこく風そぼろどん	牛乳 豆腐 わかめ かま ぼこ 豚肉 大豆 卵	米 はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれん草 切干しだい こん	607 24.3	715 28.0
13 木	牛乳 パインパン ★カレーうどん ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚 げ かつお節 昆布 ハム	コッペパン うどん 油 ごまドレッシング	パイン たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	630 23.8	770 28.4
14 金	牛乳 ごはん もずくスープ ★とりニータどん ハートのプリン	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 豆乳(プリン)	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが にら	809 31.3	946 36.1
17 月	牛乳 ごはん よせなべ さばのみそに	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 昆布 さば かつお節 味噌	米 白玉だんご	にんじん はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ	683 32.2	775 35.2
18 火	牛乳 コッペパン ★ポトフ オムレツのきのこソース いちごジャム	牛乳 きな粉 ベーコン ウィンナー 卵(オムレツ)	油 砂糖 コッペパン じゃがいも いちごジャム	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー えのきたけ ぶなしめじ	688 24.7	811 28.5
19 水	牛乳 ごはん ★チキンカレー ★フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん りんご缶 もも パイン ナタデココ	670 19.1	793 21.7
20 木	牛乳 コッペパン ★やきそば やさいチップス チーズ	牛乳 豚肉 えび イカ チーズ	コッペパン 焼きそば 油 さつまいも	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ごぼう	672 27.9	812 32.5
21 金	牛乳 ごはん すきやき ほし大根のあまずあえ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 昆布	米 砂糖 油	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ ぶなしめじ こんにゃく 切干しだいこん きゅうり	606 23.4	718 27.0
25 火	牛乳 ★チョコチップパン やさいスープ メンチカツ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉・牛肉・鶏肉(メンチカツ)	ミルクパン チョコチップ じゃがいも 油 小麦粉(メンチカツ)	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ	708 25.7	844 29.6
26 水	牛乳 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ ★日出かぼちゃプリンタルト	牛乳 豚肉 まぐろ 卵(タルト)	米 油 ドレッシング 小麦粉・マーガリン(タルト)	かぼちゃ(タルト) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース きゅうり ブロッコリー マイクログリーンズ コーン	788 24.0	901 26.9
27 木	牛乳 ミルクパン 肉だんごのスープ おさつサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏つくね 豚肉 かまぼこ ハム ヨーグルト	ミルクパン はるさめ ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ きゅうり	640 25.0	826 31.1
28 金	牛乳 ごはん みそ汁 ★からあげ ボイルブロッコリー	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 ごまドレッシング	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	769 31.8	881 34.3

献立担当　河野

今月も中学校3年生のリクエストメニューをたくさん入れています。
リクエストメニューには、★のマークをつけています。
お楽しみに！

今年は2月2日です。

節分とは「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日のことをさします。その中でも春は新年の始まりでもあることから、春の節分が重視されるようになりました。

そして節分には、悪い物（鬼）を払い、良いもの（福）がくるようにと、「鬼は外、福は内」と言って豆をまく風習があります。2月２日の節分には、ぜひお家でも豆まきをして、福を呼び込んでください。

☆給食では、２月３日に節分豆をつけます。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

3月・4月は給食試食会・給食センター見学は行いません。次回の日程は、献立表やホームページ・インスタグラム等でお知らせします。また、ぜひご参加ください。