

令和7年

2月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



2月の目標

- 食事のマナーを身に付けよう
- バランス良く食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・にんじん・ほうれん草
小松菜・ちんげん菜・長ねぎなど



日曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのものとなる	I補給-(kcal) 加熱済(mg)
★★★ 【行事食】 節分 ★★★ イワシ・福豆					
3月	うどん・牛乳	牛乳		うどん 節分 こんだて	(小) 590 415
	イワシのみぞれ煮	イワシ	たいこん	さとう	(中) 710 469
	ごまみそ和え	みそ	こまつな キャベツ しらたき コーン	三温糖 ごま	
	うどん汁	削り節 豚肉 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ さやいんげん 根深ねぎ		
	福豆	大豆			
4月	なめし・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	(小) 654 365
	かぼちゃコロッケ		にんじん たまねぎ コーン いんげん	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 片栗粉 油	
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	(中) 789 390
	わかめのみぞ汁	削り節 とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな		
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	果糖	
水	食パン・牛乳	牛乳		食パン	(小) 670 525
	ハンバーグデミソース	鶏肉、豚肉、	たまねぎ ぶなしめじ トマト	油 三温糖	
	グリーンサラダ		ブロッcoli きゅうり こまつな コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	(中) 834 619
	コンソメスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	
	ブルーベリーホイップ		ブルーベリー	生クリーム	
木	こぎねごはん・牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ	にんじん	精白米 麦 三温糖 油	
	タラの西京焼き	タラ みそ		さとう	(小) 670 355
	ポン酢あえ	削り節	キャベツ もやし こまつな コーン		
	豆腐汁	削り節 とうふ 豆乳 みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 根深ねぎ ゆず	じゃがいも	(中) 790 386
	きなこ団子	きなこ		白玉団子 さとう	
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	(小) 607 450
	厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんじん	ごま油	
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	ごま 三温糖	(中) 725 506
	大根のみぞ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
	★★★ 【大河原小リクエスト】 テーマ 根菜食べてしんから温めよう ★★★				
10月	わかめごはん	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	
	牛乳・ミルメーカ		ミルメーカー		(小) 684 379
	とりのから揚げ(塩)	鶏肉	にんにく	米粉 片栗粉 油 ごま油 三温糖	
	ごまあえ		キャベツ サヤイんげん ほうれん草 にんじん もやし	ごま 三温糖	(中) 843 410
	豚汁	削り節 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	
12月	みかん		みかん		
	メロンパン・牛乳	牛乳		メロンパン	(小) 700 407
	ハーブチキン	鶏肉	ハジル にんにく		
	フレンチサラダ		ブロッcoli きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング	(中) 875 453
	マカロニシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース	マカロニ じゃがいも	
木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	ほうれん草のたまご焼き	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草	片栗粉	(小) 582 348
	れんこんサラダ	削り節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	きのこけんちん	削り節 こんぶ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ えのきだけ ぶなしめじ 根深ねぎ	油 じゃがいも	(中) 715 379
	おかかかりかけ			ふりかけ	
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	ツナじゃが	削り節 ツナ	たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリンピース	じゃがいも 油 三温糖	(小) 661 374
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな ブロッcoli にんじん もやし	ごま	
	キャベツのみぞ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん キャベツ 根深ねぎ		(中) 769 412
	チョコクレープ	卵		チョコレート ココア 油 小麦粉 水あめ マーガリン さとう	

日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのものとなる	I補給-(kcal) カロリ(㎉)
17 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	668 小 362
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう ごま油 油	
	切り干し大根の中華サラダ	大根	切干しだいこん もやし にんじん こまつな 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	796 中 392
	みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ もやし はくさい 根深ねぎ	油	
	いちごゼリー		いちご果汁	さとう 水あめ ぶどう糖 果糖	
18 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦 三温糖 油	645 小 333
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン	うま塩ドレッシング	775 中 359
	桃のヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも	生クリーム	
19 水	★☆★ 【受験応援献立】 ★☆★ ヒレカツ・ガルバンゾースープ・いよかん				
	丸パン横切り・牛乳	牛乳		丸パン	592 小 323
	ヒレカツ	豚肉 卵		パン粉 小麦粉 油	
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー バブリカ	和風たまねぎドレッシング 三温糖	724 中 348
	ガルバンゾースープ	ベーコン	にんにく たまねぎ こぼう にんじん だいこん コーン はくさい	油 ひよこ豆	
20 木	いよかん		いよかん	いいよかん♪	
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	592 小 298
	サバのスタミナ焼き	サバ	にんにく	さとう ごま油	
	ごまマヨえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	730 中 318
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	
21 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	604 小 494
	二色丼の具(とりそぼろ)	鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが三温糖 こいくちしょうゆ本みりん 粒状大豆たんぱく	三温糖	
	二色丼の具(磯和え)	のり	ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン もやし		830 中 539
	白菜のみぞ汁	削り節 厚揚げ みそ わかめ	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	645 小 403
	厚揚げの肉みそあんかけ	厚揚げ 豚肉 大豆たんぱく みそ	しょうが たまねぎ	油 三温糖 片栗粉	
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	774 中 471
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉	
26 水	チーズパン・牛乳	牛乳		チーズパン	595 小 466
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン	ひよこ豆 三温糖 ごま油	746 中 539
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん だいこん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	
27 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	629 小 351
	アジフライ	アジ		パン粉 小麦粉 油	
	アーモンド和え	アーモンド	キャベツ こまつな にんじん	アーモンド 三温糖	753 中 382
	いなか汁	削り節 竹輪 みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも 油	
28 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	604 小 310
	もち米つき肉団子	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	もち米 精白米 ハン粉 片栗粉 さとう	
	しらたきチャブチエ	豚肉	だけのこ しらたき キャベツ 赤ピーマン	ごま油	755 中 337
	チゲ汁	とうふ みそ	にんにく しょうが しめじ にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ にら	さつまいも 油 グラニュー糖 水あめ 黒糖 茅芽糖	
	④中華ボテト				



学校給食摂取基準 エネルギー: 小650kcal 中830kcal カルシウム: 小350mg 中450mg 塩分: 小2g未満 中2.5g未満
今月の平均 エネルギー: 小633kcal 中769kcal カルシウム: 小387mg 中428mg 塩分: 小2.3g 中2.9g