

令和7年度2月分 学校給食献立表

こんだてもくひょう 献立目標・・・寒さに負けない食事をとろう



豊山町給食センター

日 曜	献立名	おもな材料とその働き						その他
		【赤】おもに体をつくるもとになるもの		【緑】おもに体の調子を整えるもとになるもの		【黄】おもにエネルギーのもとになるもの		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2 月	ごはん・牛乳 いものご汁 けいちゃん じゃこなっば	豆腐 鶏肉 みそ 花かつお	牛乳 しらす干し	にんじん にら こまつな にんじん	ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし にんにく 切干だいこん	ごはん さといも でんぶん 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま油	
3 火	ソフトめん・牛乳 肉みそあん いわしのかば焼き風 菜ばなのおひたし 節分豆	豚肉 はんぺん みそ いわし 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 菜ばな	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	ソフトめん 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	
4 水	ごはん・牛乳 八宝菜 ショーロンポー (小2個 中3個) 春雨サラダ	豚肉 いか 豚肉 サラダチキン	牛乳	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	しょうが たけのこ はくさい 玉ねぎ きくらげ 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 でんぶん 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 油 油 ごま油	
5 木	麦ごはん・牛乳 ハヤシライス きびなごのカリフライ (小2個 中3個) ビーンズサラダ	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳 きびなご	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ 枝豆 とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 でんぶん じゃがいも 米粉パン粉 水あめ	油 油 コンクリーミドレッシング	
6 金	ごはん・牛乳 豚汁 さばのカレー焼き 生揚げとひじきの煮物	豚肉 みそ さば 生揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	 さやいんげん にんじん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油	
9 月	わかめごはん・牛乳 えび団子汁 メンチカツ ツナと切干大根の炒め煮 ★ヨーグルト	えび たら 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 オイルツナ 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	 にんじん さやいんげん	たけのこ はくさい えのきたけ 水菜 玉ねぎ 切干だいこん	ごはん 砂糖 でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 油 油	
10 火	ごはん・牛乳 高野豆腐の卵とじ さわらのみそかけ ゆかりあえ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん たまご さわら みそ	牛乳	にんじん みつば こまつな にんじん 赤しそ	干しいたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖 でんぶん	油	卵除去食
12 木	ごはん・牛乳 トッポギスープ ブルコギ 茎わかめと大根のナムル	ベーコン 牛肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	チンゲンサイ にんじん 赤パプリカ にら にんじん	もやし しめじ 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん トッポギ 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	
13 金	クロロールパン・牛乳 ホワイトシチュー かぼちゃのハートコロッケ コールスローサラダ チョコプリン	ウインナー 鶏肉 大豆 チキンハム 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	クロロールパン じゃがいも 米粉のホワイトルウ パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 でんぶん	油 油 マネー・ドレッシング オリーブ	乳除去食
16 月	ごはん・牛乳 呉汁 肉団子と野菜のしょうが煮 ほうれんそうのおかかあえ	豆腐 大豆 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	だいこん れんこん ねぎ 玉ねぎ しょうが はくさい たけのこ しめじ もやし とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 でんぶん 水あめ 砂糖	油	
17 火	白玉うどん・牛乳 五目うどんの汁 さつまいものかりんどう揚げ 千草あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 切干だいこん	白玉うどん でんぶん さつまいも 黒砂糖 砂糖 砂糖	油	
18 水	ごはん・牛乳 みそおでん 愛知のれんこん入りつくね (小2個 中3個) ブロッコリーのごまあえ	豚肉 生揚げ 玉はんぺん みそ 鶏肉 大豆 オイルツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	こんにゃく だいこん れんこん 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま	油 油 ごま	
19 木	麦ごはん・牛乳 キーマカレー 鶏肉のコロコロ焼き (小2個 中3個) フルーツのゼリーあえ	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム レーズン にんにく とうもろこし しょうが にんにく パイナップル みかん いちご メロン	麦ごはん 米粉のカレールウ でんぶん パン粉 砂糖 水あめ でんぶん 砂糖	油 油	
20 金	ごはん・牛乳 中華風にらたまスープ 春巻き ごぼうの中華サラダ	ベーコン たまご 豚肉 サラダチキン	牛乳	にら にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 干しいたけ キャベツ もやし エリンギ ごぼう	ごはん でんぶん 小麦粉 でんぶん 水あめ 砂糖 中華ドレッシング	ごま油 ごま油 油 中華ドレッシング	卵除去食
24 火	ごはん・牛乳 キャベツの白みそ汁 いかフライのレモンソースかけ 和風ポテトサラダ ココア牛乳のもと	豚肉 豆腐 みそ いか オイルツナ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ レモン きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖 ココア牛乳のもと	油 マネー・ドレッシング オリーブ	
25 水	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい (小2個 中3個) ひじきサラダ	豆腐 大豆 豚肉 鶏レバー みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま	
26 木	ごはん・牛乳 ツナじゃが 五目厚焼き卵 切干大根の甘酢あえ	オイルツナ たまご	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ 枝豆 しいたけ グリンピース 切干だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま油	
27 金	小型ロールパン・牛乳 焼きそば 白身魚フリッター (2個) れんこんとちくわのあえもの	豚肉 たら ちくわ	牛乳 青のり オキアミ アオサ	にんじん にんじん	キャベツ しょうが れんこん きゅうり	小型ロールパン 中華めん 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 ごまドレッシング	油 油 ごまドレッシング	

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。
※物資の都合により献立を変更することがあります。 ★…業者が直送します。

◇◇◇◇◇ 食事中に気をつけたいこと ◇◇◇◇◇

食事中には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは、一緒に食事をする人への思いやりの気持ちが表れたものです。家族や友達と楽しく食事ができるように、マナーを守って食べましょう。

食事のあいさつ



食事のあいさつをしましょう。「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物や食に関わる人への感謝の気持ちを表しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。見た目が良いだけでなく、胃腸の動きがスムーズになります。

スマホは見ない



スマホに夢中だと、会話を楽しめません。食事中は見ないようにしましょう。

2月3日は節分です。節分は、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気を追い払い、福を呼び込みます。また、ヒイラギの枝に焼きたいわしの頭を刺したものを飾ったり、恵方巻を食べたりします。3日の給食には、いわしや節分豆が出ます。

節分の次の日の4日は立春で、暦の上では春がやってきます。寒さで家にこもりがちですが、外に出て春の気配を探してみましょう。

毎月19日は食育の日
～おうちでごはんの日～

☆2月分の給食費
引き落とし日は、
2月27日(金)
です。

