



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日 曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
3月	ご飯						【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					587	747
	ふた肉とごぼうの甘酢いため	ふたにく・はんぺん		にんじん	ごぼう・えだまめ	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		26.9	33.0
ちゅん汁	【とうふ】		にんじん	しらだき・ほくさい・えのきだけ ねぎ					
＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう				
4火	ご飯						【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					698	861
	★とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	26.7	31.6
白みそ汁	あぶらあげ・しろみそ		かぼちゃ						
5水	りんごパン				りんご	パン			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					721	850
	ハンバーグのトマトソースかけ	ふたにく・とりにく		あかハブリカ・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きハブリカ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	★れんこんチップス				【れんこん】		あぶら	27.3	32.0
キャロットポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・ホワイトルウ	あぶら			
6木	金芽ロウカット玄米ご飯	 ほかにきをつけてね					【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					642	786
	★にしんのみそがらめ	にしん・あかみそ		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		
	◎きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり・キャベツ		ごまあぶら ごま		
せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう・だいこん・ほくさい ねぎ・ほししいたけ	なんぶせんべい	あぶら	25.2	28.8	
味噌汁	【のり】				さとう				
【ただし はしづかいの日】									
7金	ご飯						【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					616	761
	ビビンバの具	ふたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ	でんぷん	あぶら	23.5	27.6	
*しらぬい				しらぬい					
10月	ご飯						【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					743	895
	ハヤシチュー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	★コーンフライ				とうもろこし	ごむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぷん	あぶら	22.3	26.0
◎チーズ入りサラダ	ハム	チーズ	こまつな	キャベツ		マヨネーズ ちょうみりょう			
12水	ご飯						【こめ】		
	牛乳	「まごわやさしい」 こんだて	 ほねも たべられるよ					628	787
	いわしの梅煮		いわし		うめ	さとう・でんぷん			
	切干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	【きりほしだいこん】	さとう	あぶら	23.5	28.0
ごまみそ汁	あぶらあげ・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきだけ	さといも	ごま			
13木	中華めん						【ちゅうかめん】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					620	756
	とん骨ラーメン(汁)	ふたにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし		あぶら		
	★揚げギョーザ(小2・中3)	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう ごむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	22.3	26.1
◎はくさいの中華和え				はくさい・きゅうり	さとう	ごまあぶら			
14金	わかめご飯		わかめ				【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					619	804
	肉じゃが	ふたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	白ごまつかね(小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード	23.5	29.1
◎即席和え			こまつな	もやし・だいこん	さとう				
17月	ご飯						【こめ】		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					681	842
	★ポテトコロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・ごむぎこ	あぶら		
	◎シャキシャキ和え			みずな	【れんこん】・とうもろこし		ドレッシング		
かきたま汁	【たまご】・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	24.1	27.8	
かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃ		さとう・でんぷん				

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
18	火	ごはん					[こめ]		622	779
		牛乳		[ぎゅうにゅう]						
		★あんこうとさといもの甘がらめ	あんこう				でんぷん・さといも	あぶら		
		◎しゅんぎくのごまさみし	ささみフレーク		しゅんぎく・ほうれんそう	キャベツ	さとう	こま		
		豆乳なべ	ぶたにく・やきどうふ しるみそ・とうにゅう		にんじん	しらだしき・はくさい・だいこん しめじ・ねぎ		あぶら		
		*きんかん			きんかん			24.7	29.3	
19	水	スライスパン					スライスパン		607	784
		牛乳		[ぎゅうにゅう]						
		スラッピージョー	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		あかパプリカ	たまねぎ・きパプリカ	さとう・こめこ	あぶら		
		◎花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
		冬野菜のコンソメスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ	かぶ・はくさい	じゃがいも	あぶら		
		(中) ココアパウダー				さとう		27.9	34.4	
20	木	ごはん					[こめ]		611	753
		牛乳		[ぎゅうにゅう]						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎こんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし	さとう			
		のっぺい汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん・こんにやく・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	こまあぶら		
		麦ごはん				[こめ]・おおむぎ		27.4	31.9	
21	金	牛乳		[ぎゅうにゅう]					633	775
		チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレーウ	あぶら		
		☆ヒレカツ	ぶたにく・だいず				でんぷん・パンこ	あぶら		
		◎塩だれサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング			
				麦ごはん				[こめ]・おおむぎ		
25	火	ごはん					[こめ]		697	858
		牛乳		[ぎゅうにゅう]						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう	こまあぶら		
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	こまあぶら		
		ごはん				[こめ]		28.0	31.8	
26	水	牛乳		[ぎゅうにゅう]					628	777
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら		
		じゃがいもの土佐煮	かつおぶし		さやいんげん		じゃがいも・さとう			
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん	こんにやく・ごぼう・だいこん ねぎ		こまあぶら		
				白玉うどん				[しらたもうどん]		
27	木	牛乳		[ぎゅうにゅう]					625	815
		五目あんかけうどん(汁)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		★さつまいもと大豆の黒糖がらめ	【だいず】				さつまいも・でんぷん	あぶら		
		◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ドレッシング		
				(中) *ヨーグルト	ヨーグルト					
28	金	牛乳		[ぎゅうにゅう]					589	747
		だいこんのそぼろ煮	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら		
		厚焼き卵	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		
		じゃこピーマン		しらす	ピーマン	キャベツ	さとう	こまあぶら		
				麦ごはん				[こめ]・おおむぎ		

○ * 印のしらぬいの皮と袋、きんかんの種と袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 3日、4日、7日、12日、18日、26日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

