

[2がつこんだてよてい 表]



2025年 2月

(小学校) 1

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのはたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I類* kcal	I類* kcal
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質 g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ g	脂質 g
										えんぶん g	塩分 g
3月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			627	758
	いわし入りハンバーグのあんかけ		(いわし ぶたにく とりにく)	(ひじき)	パプリカ きぬさや	(たまねぎ キャベツ しょうが)	(パンこ でんぶん さとう)	(あぶら)	(しょうゆ しお こしょう)	26.3	30.2
	きりぼしだいこんのふくめにとうにゅう入り		あぶらあげ	郷土料理	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	こんにゃく	ごま あぶら	さけ みりん しょうゆ	19.9	22.0
	まろやかみそ汁		さつまあげ	しいたけ	たまねぎ はくさい	さんおんどう	ごまあぶら			2.4	3.0
	せつぶんまめ		あつあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ					
4火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			592	769
	えだまめとうふのメンチカツ		(とりにく とうふ)		(えだまめ)	(たまねぎ)	(パンこ でんぶん さとう)	あぶら	(しょうゆ こしょう)	20.8	26.5
	いそかあえ			のり	ほうれんそう	はくさい	さんおんどう		ウスターソース ケチャップ しょうゆ	17.5	21.6
	ぐるに		がんもどき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	じゃがいも さんおんどう		みりん しょうゆ にぼしだし	1.9	2.4	
5水	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ		ウスターソース しょうゆ	645	834
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく (たまねぎ)		あぶら	ワイン ハヤシルー こしょう デミグラスソース ケチャップ (しお ケチャップ)	21.7	27.1
	オムレツ		(たまご とりにく)		(トマト)			(あぶら)		22.0	27.6
	ツナサラダ		まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さんおんどう	オリーブあぶら	す しお こしょう しょうゆ	3.1	4.0
6木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			631	771
	あげ魚とやさいの ごまがらめ		スケソウダラ		にんじん えだまめ	しょうが たまねぎ しめじ	でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ	22.8	28.0
	もずく汁		とうふ とりにく	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ			さけ しお しょうゆ かつおだし こんぶだし	19.3	21.7
	りんごのタルト		(とうにゅう)			(りんご)	(こめこ みずあめ さとう でんぶん)	(あぶら)		1.7	2.2
7金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			581	729
	とりにくのパプリカやき		とりにく				こむぎこ		さけ しお こしょう	22.8	27.5
	ジャーマンポテト		ウィンナー			たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	パプリカ やさいブイオン しお こしょう	20.2	23.4
	オニオンスープ		ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ハッピーにんじん		しょうゆ しお こしょう ワイン とりがら	1.7	2.2	
10月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			572	720
	さばのしょうがに		(さば)			(しょうが)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	23.3	28.2
	はくさいのそくせきづけ		郷土料理	にんじん	はくさい ゆず	さんおんどう		す しお しょうゆ	20.1	23.5	
	ぶたじる		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも	あぶら	にぼしだし	1.8	2.2
12水	プレーンパン	○	<ぎゅうにゅう>				プレーンパン			635	691
	いちごミックスジャム						いちごミックスジャム			25.0	27.3
	スパゲティソテー		ウィンナー		パプリカ ビーマン	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブあぶら	しょうゆ しお こしょう	23.5	28.6
	ミートボールのケチャップに		ぶたにく (ぎゅうにく とりにく)		にんじん	(たまねぎ) にんにく たけのこ キャベツ	(パンこ でんぶん) じゃがいも さんおんどう	あぶら	(しお しょうゆ こしょう) ケチャップ ウスターソース	2.5	2.8
13木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			650	850
	コロッケ		(ぶたにく)			(たまねぎ)	(じゃがいも さとう	あぶら	(しょうゆ しお こしょう)	23.7	29.6
	肉みそ丼の具		ぶたにく みそ		にんじん えだまめ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	さんおんどう	あぶら	さけ みりん トウバンジャン しょうゆ	23.5	29.8
	かきたま汁		とりにく たまご		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	ぶ でんぶん		しお しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.7	2.1
14金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			635	801
	さけのマヨネーズやき		さけ				パンこ	たまごぬきマヨネーズ	さけ ガーリックパウダー	28.6	34.3
	ブロッコリーのサラダ		ロースハム		ブロッコリー にんじん もやし			たまねぎドレッシング		26.4	31.5
	ポトフ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい ほうれんそう		あぶら	しお やさいブイオン こしょう	1.7	2.0

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

※調味料及びコンタミ等に由来するものについては、これまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I類* kcal	I類* kcal
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱくしつ g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ g	脂質 g
										えんぶん g	塩分 g
17月	むぎごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			594	755
	はるまき		(ぶたにく)		(にんじん)	(たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ)	(こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめ)	あぶら	(しょうゆ しお)	18.3	22.6
	ホイコーロー		ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ	さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ	22.5	26.6
	わかめとチンゲンサイの スープ		かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ		ごまあぶら	こしょう さけ とりがら しお しょうゆ	1.7	2.2
18火	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			623	778
	さばのてりやき		さば				さんおんとう		さけ みりん しょうゆ	27.1	32.5
	おからサラダ		ロースハム おから	チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	さんおんとう	たまごぬきマヨネーズ	しょうゆ りんごす しお	25.4	29.9
	じいちゃんの畑みそ汁		黒川小6年生おすすめみそ汁		しゅんぎく	たまねぎ だいこん かぶ なめこ			こしょう にぼしだし	2.1	2.6
19水	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			613	830
	とり肉のきのこあんかけ		とりにく かにかまぼこ		えだまめ	たまねぎ えのきたけ しめじ	こむぎこ でんぶん さんおんとう	あぶら	しお こしょう す しょうゆ	29.8	46.4
	ひじきのいために		ぶたにく だいず	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さんおんとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	19.5	25.1
	つみれ汁		(とびうお)	郷土料理		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい (でんぶん)		(しお) しょうゆ さけ こんぶだし かつおだし	2.2	2.9
20木	むぎごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			729	983
	ビーフカレー		ぎゅうにく	ハッピーにんじん		にんじん トマト	じゃがいも	あぶら	カレールー ケチャップ ウスターソース	23.0	30.2
	ウインナー		ウインナー			たまねぎ にんにく しょうが りんご やさしい入りファイバーゼリー		あぶら		26.9	37.5
	フルーツミックス					みかんかん パインかん ももかん バナナ				2.1	2.9
21金	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>	味めぐり（秋田県）		こめ			603	739
	きりたんぽ風なべ		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しめじ	(こめ)		(しお) とりがら さけ みりん しお しょうゆ	19.9	23.5
	かぼちゃのいとこに		とりにく あずき		かぼちゃ		さんおんとう		みりん さけ しょうゆ かつおだし	15.9	17.4
	カップdeヤクルト			カップdeヤクルト						1.3	1.7
25火	むぎごはん	○		<ぎゅうにゅう>	ふるさと食材伊万里の日 ほうれんそう		こめ むぎ			594	755
	ぶた丼の具		ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ	25.8	32.0
	ほうれんそうのごまあえ		あぶらあげ		ほうれんそう	はくさい	さんおんとう	ごま	しょうゆ	19.6	23.2
	さつまいものみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	さつまいも		にぼしだし	1.9	2.5
26水	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			642	799
	白身魚ホキフライ		(ホキ)				(こむぎこ でんぶん パンこ)	あぶら	(しお)	22.4	26.7
	やさしいサラダ		まぐろみずに			キャベツ きゅうり コーン		わふうドレッシング		22.3	25.7
	かぼちゃのクリームスープ		とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		あぶら	こしょう クリームシチュールー しお やさいブイヨン	1.7	1.9
27木	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			633	814
	はつがげんまい入り 平つくね		(とりにく)			(たまねぎ)	(パンこ でんぶん はつがげんまい さとう)		(しお こしょう しょうゆ)	26.0	32.0
	手作りふりかけ			しらすばし あおのり のり			さんおんとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ	20.8	24.6
	肉うどん		ぎゅうにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	うどん さんおんとう		みりん さけ しょうゆ しお にぼしだし こんぶだし	2.8	3.5
28金	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>		(キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが)	こめ			652	810
	五目パオズ		(だいず ぶたにく とうふ)				(こむぎこ さとう でんぶん パンこ)	(ごまあぶら)	(しお オイスターソース こしょう)	27.6	32.9
	ちゅうかサラダ		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	さんおんとう	ごまあぶら	す しょうゆ	19.2	22.2
	マーボーどうふ		ぶたにく とうふ だいず あかみそ みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ ししいたけ	さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ とりがら しょうゆ トウバンジャン	2.3	2.7

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。

「大豆」は昔から大切にされ、いろいろな調味料や食材に変身して、日本の食を支えています。これからも給食で、いろいろな大豆製品を提供しようと思っています。

大豆製品: 豆乳, おから, ゆば, とうふ, こおりどうふ, あぶらあげ, がんもどき, きなこ, なとう, みそ, しょうゆ, 大豆油