

令和7年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳 海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くぐりもの	調味料など				
3月	ごはん		こめ			572	24.4	16.4	289
	とりとこんにゃくのつくね	とりとこんにゃくのつくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)				★今日は、大豆をしばた汁、豆腐を使った鍋をいただきます。豆腐のまろやかさとほんのりした甘みが、鍋をいっそうおいしくしてくれます。たくさん野菜もペロリと食べられる料理です。			
	ほうれんそうのいそかえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう(大豆) みそ	マロニー	はくさい にんじん しゅんぎく ねぎ	だしごんぶ しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
4火	カツカレー		こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) チャツネ(りんご) りんごピューレ(りんご) ソース しょうゆ	611	19.4	19.1	264
	(とんかつ)	ヒレカツ(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			★愛ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物せんが、おなかの調子を整える力などが強いので、健康によいです。毎日のごはんに、麦など他のくぐりものを入れると、手軽に栄養バランスを良くできます。			
	だいこんのマリネ	ハム	オリーブゆ さとう	だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん	レモンじゅす しお こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			579	27.1	21.0	385
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ(乳) ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも オリーブゆ さとう	たまねぎ トマト	しお こしょう ケチャップ	★パンを食べるとき、食パンで気をつけていることはあります。パンは、手で一口サイズにちぎってから食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます。のどにつまらせないように、急がず、よくかんで食べると安全に、おいしく食べられます。			
	やさしいサラダ		さとう オリーブゆ	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	りんごす(りんご) しょうゆ しお こしょう				
	はくさいスープ	とりにく		はくさい たまねぎ にんじん しめじ	がらスープ しお しょうゆ ローレル こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6木	ごはん		こめ			597	25.8	19.4	311
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)				★2月6日は「のりの日」です。これにちなんで、今日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。有明海の恵みと、のりを作ってくたさる方々に感謝しながらいただきます。			
	やきのり	のり							
	こまつなあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ				
	おでん	とりにく ちくわ あつあげ	じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごんにゃく	だしごんぶ しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
7金	ごはん		こめ			624	24.5	24.3	335
	さばのみそ	さば みそ	さとう でんぶ	しょうが	しょうゆ みりん さけ	★休みの日に、牛乳を飲んでみますか。休みの日も体の成長は、続きます。一日に1回は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を欠かさず食べて、成長する体を支える栄養をとりましょう。			
	キャベツとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	ごま	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ごんにゃく ねぎ	しょうゆ だしごんぶ かつおぶし みりん さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10月	ごはん		こめ			569	22.4	19.2	426
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら			★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させながら水けを抜いたもので「凍り豆腐」ともいいます。この手間をかけることで、腐らせず、長い間、食べることができるようになります。栄養豊富な豆腐を、長い間、食べられるようにする願いや知恵が詰まった食べ物です。			
	こうやどうふのもの	てんぷら こうやどうふ	さとう あぶら	ごぼう ごんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	ごまみそしる	とうふ みそ	ねりごま	だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおぶし にぼし				
12水	牛乳	ぎゅうにゅう				574	22.2	18.5	317
	のりときのこのわふうパスタ	ベーコン のり	スパゲティ(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ マッシュルーム にんにく ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保つたりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようにならねばなりません。」			
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)						
	れんこんのごまサラダ		ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆)	キャベツ れんこん にんじん とうもろこし	しょうゆ				
13木	牛乳	ぎゅうにゅう				558	23.2	202.0	286
	たかなライス	たまご ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ごま ごまあぶら	たかなしょうゆづけ(小麦、大豆)	しょうゆ みりん さけ	★高菜は西日本でたくさん作られている野菜です。今日は、高菜を漬物にしたものを使った混ぜご飯です。普段、漬物をあまり食べない人もきつと好きになる味です。まず、一口チャレンジしましょう。			
	パンパンジー	とりにく	ごま ドレッシング(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン)	もやし きゅうり にんじん					
	にくだんごとチンゲンサイのスープ	つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆、貝)	はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	がらスープ しお しょうゆ さけ				
14金	牛乳	ぎゅうにゅう				588	24.4	19.0	293
	ごはん		こめ			★はしは、「つまむ」「切る」、「さく」、「すくう」など、いろいろな使い方ができるととても便利な道具です。下のはしはうご動かさず、上のはしは人差し指と中指で動かしてつかいます。今日の給食から正しく持って、食べ物をつまんだり、さいたりしてみましょう。			
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら						
	くきわかめのサラダ	くきわかめ かにかぶみかまぼこ	ごま さとう あぶら	キャベツ えだまめ	しょうゆ す				
17月	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	さつまいも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ごんにゃく ねぎ	にぼし さけ	595	19.4	23.5	287
	牛乳	ぎゅうにゅう				★プロの世界で活躍しているスポーツ選手は、子どもの頃、実は特別な食事をしていただけではなく、いろいろなものを食べて、食事で体をつくってきた人が多いそうです。私たちが食事を大切にして「食べる力」をつけていきましょう。			
	ココアあげパン		ココアパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココアパウダー				
	やさしいソテー		あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお こしょう しょうゆ				
18火	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	がらスープ しお しょうゆ ワイン カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)	607	27.2	16.3	395
	牛乳	ぎゅうにゅう				★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べていますか。汁などが入った食器は、親指で上の「へり」をもち、残りの4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、見た目もきれいに食べられます。ぜひ今から試してみましょう。			
	ぶたどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ ごんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお				
	ごまあえ		ごま ねりごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん				
18火	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かつおぶし にぼし				
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							

令和7年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 			赤黄緑、3つそろってバランスがいいよ 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
19 水	しよくパン		しよくパン(小麦、乳)			616	26.6	23.7	304
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、大豆)	さとう でんぶん	たまねぎ	デミグラスソース(小麦、鶏肉) ケチャップソース	★曇りで、朝なかなか起きられない人も多いのではないですか。そうすると、朝ごはんが食べられなかったり、食べていても早食いになってしまいがちです。10分早く起きれば余裕をもって朝ごはんが食べられます。体を温める朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。			
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん					
	だいずとやさいのスープ	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 木	ごはん		こめ			585	25.9	19.4	284
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ みりん	★切り干し大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物です。太陽の光を浴びることで甘みがさらに増し、栄養価がアップします。同じ量の大根と比べるとカルシウムについては15倍ほどになります。			
	きりぼしだいこんのにも	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん だし じる				
	だいこんとさといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	だいこん にんじん こまつな	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 金	ごはん		こめ			564	22.3	17.4	391
	いわしのうめみそに	いわしうめみそに(大豆)				★私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。			
	れんこんとひじきのサラダ	とりにく ひじき	ごまあぶら	れんこん キャベツ とうもろこし にんじん	しょうゆ みりん				
	ふとかまぼこのすましじる	かまぼこ	ふ(小麦)	はくさい にんじん ほうれんそう	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 火	むぎごはん		こめ むぎ			629	24.7	18.7	467
	ナムル		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	す しょうゆ	★豆腐の原料でもある大豆は弥生時代から作られています。さまざまな食べ物、調味料となり、私たちの食生活に欠かすことができません。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質がたくさん入っているので、「畑の肉」と呼ばれています。			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ テンメンジャン(小麦、大豆、ごま) みそ(大豆)	さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	トウバンジャン オイスターソース(かき、大豆) しょうゆ さけ				
	みかん			みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			562	25.7	18.1	319
	あげれんこんのサラダ		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	★生活習慣病という病気は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こります。好き嫌いをしない、外遊びをする、早く寝るなどよい生活習慣を積み重ねて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。			
	とうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう(大豆) みそ	じゃがいも あぶら しろいんげん こめこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし	がらスープ しお ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 木	ごはん		こめ			568	22.8	18.6	283
	カレーそば	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ソース しお こしょう ワイン カレーこ	★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目の量が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。今日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかり食べて、野菜をたくさんいただきましょう。			
	いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ					
	もちむぎいりスープ	とりにく	じゃがいも むぎ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 金	ごはん		こめ			657	25.9	26.0	306
	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ みりん	★「みそ汁は朝の毒消し」という言葉を聞いたことがありますか。栄養にすぐれたみそを使ったみそ汁を毎朝食べると元気に過ごせるという意味です。これから、みそ汁を食べるときは、「毒消し」という言葉を心の中でつぶやいて食べると、ますます自分の体を大事にできそうですね。			
	こんぶとごぼうのにも	こんぶ さつまあげ だいず	さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん だし じる				
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし				
	そつぎょうおめでどうデザート(中学校のみ)		そつぎょうおめでどうデザート(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						592	24.1	30.3	330
小学3年生基準						590	24.8	25～30	350
単位						kcal	g	%エネルギー	mg

<アレルギーに関する表示について>

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやとうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel45-0374)