



「早寝 早起 朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和7年

2月献立表

春日小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3	月	豆わかごはん ★牛乳 いわしのから揚げ 白菜の浅漬け すずしろ汁	わかめごはんのもと だいず ★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さといも さとう	しょうが はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	614	17.1	32.4	3.5			
4	火	ごはん ★牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とうふ ひじき わかめ あぶらあげ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろすりごま しろごま じゃがいも	たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	592	16.6	29.5	2.5			
5	水	★スパゲティミートソース ★牛乳 キャベツマリネ ★りんごケーキ	ぶたひきにく だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ ちょうごうゆ さとう はちみつ こむぎこ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン ★りんご	653	16.6	33.1	2.0			
6	木	きつねごはん ★牛乳 みそポテト 田舎汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく	こめ もちごめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら みそ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しめじ	614	13.9	33.3	2.5			
7	金	★鶏そぼろ丼 ★牛乳 白菜ともやしの煮びたし 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	とりひきにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ じゃがいも	たまねぎ しょうが はくさい もやし にんじん	594	16.0	30.2	2.3			
10	月	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 ★じゃこのサラダ ★いよかん	★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず みそ とうふ ★ちりめんじゃこ	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんじん にんにく たまねぎ にはら ねぎ ほししいたけ こまつな もやし ★いよかん	632	17.7	31.6	2.5			
12	水	豚キムチ丼 ★牛乳 かみかみチップス 広東スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら	にんにく にんじん はくさい ねぎ たまねぎ キムチ れんこん ごぼう しょうが チンゲンサイ	636	14.5	33.7	2.2			
13	木	麦ごはん ★牛乳 さばのみそ煮 もやしのおかかあえ いもだんご汁	★ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな だいこん しめじ	605	18.6	26.9	2.9			
14	金	★フレンチトースト ★牛乳 ミネストローネスープ ★チョコプリン	★ぎゅうにゅう ★たまご ウィンナー ベーコン アガー ★クリーム	★しょくパン さとう マカロニ ちょうごうゆ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマトピューレ パセリ	627	14.1	35.0	2.5			
17	月	麦ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ジャンボ餃子 具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう のり ふたひきにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にはら にんじん ごぼう だいこん ねぎ	625	14.6	27.5	2.1			
18	火	ごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のご味噌和え	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく みそ	こめ ちょうごうゆ じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん もやし キャベツ	592	15.0	24.6	2.0			
19	水	コメッコハヤシライス ★牛乳 ★たまごスープ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ざらめ しょうしんこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース ほうれんそう	629	13.7	34.1	2.6			
20	木	ソース焼きそば ★牛乳 五目野菜スープ フルーツパイオカ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりも とうふ	ちょうごうゆ ちゅうかめん ごまあぶら タピオカ さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	598	15.8	27.7	2.9			
21	金	豚バラ炊きこみごはん ★牛乳 チャブチェ 白菜の中華スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら はるさめ しろごま かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく ピーマン たまねぎ はくさい こねぎ	598	13.2	36.7	2.6			
25	火	★揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 大根ポトフ コーンポテト	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ひよこまめ	★ミルクパン あぶら しろすりごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ コーン	610	14.6	40.0	2.6			
26	水	ごはん ★牛乳 ★豚肉のガリバタ炒め みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ ちょうごうゆ ★バター ごんにやく さといも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	597	16.1	30.3	1.9			
27	木	★コーンピラフ ★ジョア 冬野菜スープ ★ねり丸にんじんケーキ	ウィンナー ★ジョア とりにく ★たまご	こめ おおむぎ ちょうごうゆ ★バター グラニューとう こむぎこ ふんとう	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ こまつな だいこん レモン	634	11.4	33.8	2.4			
28	金	ごはん ★牛乳 魚のサクサク焼き きんぴらごぼう さつまい	★ぎゅうにゅう しいら とりにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ ちょうごうゆ さとう しろごま さつまいも	パセリ ごぼう にんじん しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	608	17.6	26.5	2.3			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	614	15.4	31.5	2.5	333	89	2.1	209	0.29	0.44	14	6.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。