

# 令和7年度 2月分学校給食献立表

## 《2月のきゅうしょくもくひょう：寒さに負けない じょうぶな体を作ろう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりよう				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとっ てほしい食 品
				あかいの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのものとなる)	その他の食品		
2 月	2	主食	ごはん			こめ		593	果物
		主菜	おでん	とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ さつ まあげ かつおぶし こんぶ	たいこん	さといも こんにゃく さとう	しょうゆ みりん さけ しお		
		副菜	ごまあえ	ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	1.8		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3 火	3	主食	ごはん			こめ		673	きのこ類
		主菜	くじらのたつたあげ	くじら	あぶら でんぶん				
		副菜	ふゆやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ にぼし みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ				
		デザート	せつぶんまめ	だいす	さとう		1.5		
4 水	4	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599	乳製品
		主食	パン			パン			
		主菜	れんこんいりひらつくね	とりにく	れんこん たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん あぶら さとう	しお しょうゆ		
		副菜	キャベツとハムのサフタ	ハム	キャベツ きゅうり	こま マヨネーズ	しょうゆ		
5 木	5	副菜	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト とうもろこし	じゃがいも	しょうゆ しお こしょう	2.3	魚
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	ふたにくとやさいのうまい	ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ こまつな キャベツ にんじん ゆずきらかじゅう	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ		
6 金	6	副菜	ゆずきちあえ			ごま さとう	しょうゆ	1.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	パン			パン			
		主菜	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	さつまいも あぶら バター こむぎこ	しお こしょう		
9 月	9	副菜	たいこんサフタ	わかめ ツナみすに	だいこん きゅうり	こま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお	2.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	ふたにくのガーリックいため	ふたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はくさいキムチ キャベツ にんじん えのき だけ にら	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう さけ		
10 火	10	副菜	キムチスープ	ふたにく とうふ みそ こんぶ				1.4	いも類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	にくじやが	ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	しょうゆ		
12 木	12	副菜	ほつれんそうとたまごのサラダ	たまご	ほうれんそう キャベツ	あぶら さとう	しょうゆ	615	種実類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	ひちみつレモンゼリー	ふたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ さけ		
13 金	13	副菜	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ほ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう	630	いも類
		飲み物	みかん	みかん					
		主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主菜	たてわりパン (ウィンターサンドパン)			パン			
16 月	16	副菜	ウインターサンドパンのぐ	たまご ハム	れんこん にんじん キャベツ	マヨネーズ	しお こしょう	648	種実類
		主菜	しろみさかなのフライ・ノンエッグタルタルソース	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお タルタルソース		
		副菜	ひゆやさいのおかずスープ	とりにく だいす わかめ	にんじん プロッコリー だいこん ねぎ	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 火	17	主食	ごはん			こめ		606	小魚
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	ひじきのにつけ	ひじき とりにく だいす あぶらあげ	さやいんげん	あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13日(金) 6年2組献立 「旬の食材がたくさん！ほかほかメニュー」									
13 金	13	主食	たてわりパン (ウィンターサンドパン)			パン		2.9	種実類
		副菜	ウインターサンドパンのぐ	たまご ハム	れんこん にんじん キャベツ	マヨネーズ	しお こしょう		
		主菜	しろみさかなのフライ・ノンエッグタルタルソース	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお タルタルソース		
		副菜	ひゆやさいのおかずスープ	とりにく だいす わかめ	にんじん プロッコリー だいこん ねぎ	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
16 月	16	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	ひじきのにつけ	ひじき とりにく だいす あぶらあげ	さやいんげん	あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ		
17日(火) 6年1組献立 「冬も体調をくずさず、元気を出す給食」									
17 火	17	主食	ごはん			こめ		677	海藻
		主菜	チキンチキンれんこんごぼう	とりにく	れんこん ごぼう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	たいこんかはいったまっこりおしる	とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ かつお	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも ごま	しょうゆ しお		
		副菜	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
18 水	18	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605	豆類
		主食	パン			パン			
		主菜	ボトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ		
		副菜	マカロニサラダ	マカロニ	キャベツ ほうれんそう にんじん	こま マヨネーズ さとう	しょうゆ		
19 木	19	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	小魚
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	チキンカレー	とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき ツナみすに	えだまめ きゅうり	さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ		
20 金	20	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	魚
		主食	こくとうパン			こくとうパン			
		主菜	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも さとう あぶら	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
24 火	24	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	きのこ類
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	こもくうどん	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	うどん さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	こまつなとぶたにくのソテー	ぶたにく	こまつな もやし にんじん しょうが		しょうゆ さけ しお こしょう		
25 水	25	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
		主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ			
		主菜	にくだんごとはくさいのスープ	にくだんご とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう		
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう		
26 木	26	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	海藻