

令和7年度 給食予定献立表

当国学校給食センター



※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。
 ※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。
 ★牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるもとになる食品（赤）」です★

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価		
			主に体をつくるものになる（赤）		主に体の調子を整えるものになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー（kcal） たんぱく質（g）		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
2	月	コッペパン					パン			699 26.3	854 31.4
		クリームスパゲティ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら シチュールウ			
		チキンとやさいのサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ			
3	火	むぎごはん					こめ むぎ			674 28.9	784 33.5
		くじらひとくちかつ	くじら			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	あぶら			
		まめツナあえ	だいず まぐろみずに		こまつな	きゅうり		卵抜きマヨネーズ			
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
4	水	ごはん					こめ			618 24.5	713 27.8
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	ごま あぶら			
		おじゃがもちじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも				
5	木	コッペパン					パン			686 28.4	828 33.2
		はなっこりーとれんこんのサラダ	まぐろみずに		はなっこりー	れんこん		卵抜きマヨネーズ ごま			
		ぼかぼかシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら シチュールウ			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
6	金	ごはん					こめ			678 26.4	783 30.3
		ごぼうとハムのマヨあえ	ハム まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	卵抜きマヨネーズ ごま			
		おやこに	とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら			
9	月	ごはん					こめ			642 21.2	767 24.8
		コロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら			
		そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
		いしかりなべ	さけ みそ		にんじん	だいこん はくさい しろねぎ しょうが	じゃがいも				
10	火	いなりずし 小2こ 中3こ	あぶらあげ				こめ さとう	あぶら ごま		536 25.3	662 29.9
		いそかあえ		のり	にんじん こまつな	もやし		ごま			
		ごもくうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	うどん				
12	木	コッペパン					パン			582 23.3	712 27.6
		ミートソース	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら			
		ラビオリスー ラビオリ	ベーコン ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ				
13	金	むぎごはん					こめ むぎ			642 21.0	745 23.8
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	カレーウ あぶら			
		フルーツミックス みかんゼリー				みかん もも パイン みかん	さとう				
16	月	コッペパン					コッペパン			672 26.7	833 31.9
		さけチーズフライ	さけ	チーズ			パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら			
		ブロッコリーのサラダ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごま			
17	火	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			627 22.8	772 26.6
		わかめごはん		わかめ			こめ				
		ぶたにくとさつまいものあまじいため	ぶたにく		にんじん	れんこん	さつまいも さとう	あぶら ごま			
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さといも				
		みかん				みかん					

献立は裏に続きます

日	曜	献立名 こんだてのい 献立名	主 な 材 料						エネルギー エネルギー (kcal)	
			主に体をつくるものになる (赤)		主に体の調子を整えるものになる (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	水	おぎごはん					こめ おぎ			
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	637 24.5	738 27.9
		ちゅうかサラダ	チキンハム		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
19	木	きなこパン	きなこ				パン さとう	あぶら		
		ベーコンとれんこんのソテー	ベーコン		にんじん	れんこん とうもろこし		あぶら	613 22.1	754 26.7
		ミートボールスープ ミートボール			にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく		あぶら		
20	金	ごはん					こめ			
		いわしのうめ	いわし			うめ	さとう でんぶ			
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	あぶら	605 25.0	699 28.8
		とうふじる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
24	火	おぎごはん					こめ おぎ			
		まめツナそぼろ	まぐろみずに だいず		にんじん	えだまめ しょうが	さとう		591 28.6	677 32.7
		キムチみそしる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	はくさい(キムチ) だいこん	じゃがいも	ごまあぶら		
25	水	ごはん					こめ			
		はるまき	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぶ こむぎこ こめこ さとう	あぶら		
		マイヤーレモンサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり マイヤーレモン	さとう	あぶら	722 21.3	799 23.2
		フォーガー	とりにく		ちんげんさい	たまねぎ はくさい もやし しょうが きくらげ	フォー	ごまあぶら		
26	木	コッペパン					パン			
		バリバリめんサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さらうどんめん さとう	あぶら		
		ブラウンシチュー			にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら	597 23.1	726 27.5
		デミグラスソース ミートボール	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ぶたにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶ	あぶら		
27	金	ごはん					こめ			
		さばのしおやき	さば							
		ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			594 27.0	689 31.2
		さわにわん	ぶたにく	こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが		あぶら		

*3日 節分献立 *5日麻里布中1年1組5班が考えた献立 *9日北海道の料理
*17日麻里布中1年3組4班の考えた献立 *25日 ベトナムの料理



食育だより

2月 給食・食育目標

◎ 正しい食事マナーを身に付けよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



マナー違反に注意!

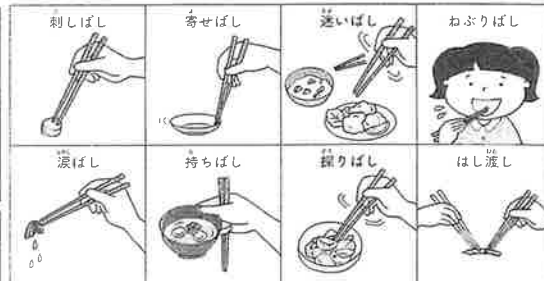
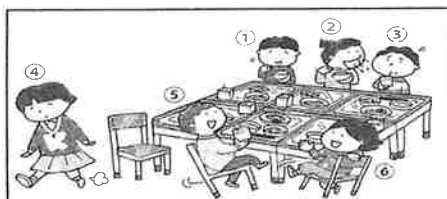
きらいばし

一緒に食卓をする人に、不慣れな思いをさせてしまうはづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え

②、④、⑤、⑥

①は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。②は食事中に立ち歩いています。周りの人が着ち着かなくなります。③はお水を揺らしています。後ろに倒れると危険です。