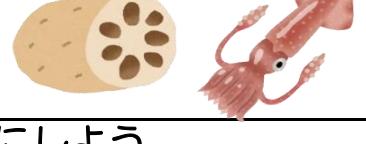


令和7年度 2月 学校給食予定献立表
～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
3 火	ごはん			ごめ	589 24.1 19.1 1.7 373	節分献立 2月3日の節分にちなみ、今日はいわしを使った献立です。節分飾りにも使われるいわしは、飾るだけではなく、食べることで「体の中にある悪いものをはらう」という意味があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのからあげ ごまますかけ	いわし	しょうが キャベツ こまつな にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら ごまさとう		
	おひたし		だいこん にんじん	とうふ あぶらあげ		
	みそしる					
5 木	げんりょうしょくばん			しょくばん	601 22.2 30.2 2.0 460	グラタンを食べよう グラタンはフランスが発祥の料理です。ホワイトソースやチーズに焦げ目をつけた料理全般を指します。今日は、プロッコリーとソーセージなどを使ったグラタンです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プロッコリーのグラタン	ワインナー チーズ	たまねぎ しめじ プロッコリー	あぶら ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こむぎこ じゃがいも バター		
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	あぶら さとう		
	チョコプリン	とうにゅう		さとう あぶら でんぶん		
6 金	ごはん			ごめ	585 22.2 18.3 2.2 309	パンパンジーを食べよう パンパンジーは漢字で「棒棒鶏」と書く中国の料理です。硬い鶏肉を棒で叩き柔らかくしたと言われています。辛い味付けが特徴ですが、給食では食べやすいように辛さを抑えて作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
	パンパンジー	とりにくあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごま さとう		
	はくさいスープ	ベーコン	はくさい こまつな	はるさめ		
9 月	むぎごはん			ごめ むぎ	640 22.5 17.2 2.1 369	推し給食！⑧ 今日の推し給食は「カミカミカレー」です。推しポイントは、「いろいろな食感があって食べ応えがある」でした。具材たっぷりのカレーはおいしいですね。 
	カミカミカレー	ふたにく イカ だいす だっしふんにゅう れんこん	しょうが にんにく にんじん りんご	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
10 火	ごはん			ごめ	633 27.9 21.3 1.6 510	骨や歯を丈夫にしよう 骨や歯を丈夫にするためには、必要な栄養素を摂るだけでなく、よくかんで食べることも大切です。今日は切干大根や味付け煮干しなどかみ応えのある食材が入った献立です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ タケノコ いんげん	さとう あぶら でんぶん		
	きりぼしだいこんのごまますあえ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま さとう あぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
12 木	うどん			うどん	512 20.1 17.3 2.3 386	蒸しパンについて知ろう 蒸しパンは中国から伝わった食べ物です。シンプルな材料で手軽に作ることができます。チーズやレーズン、チョコ、小豆などを入れてアレンジもできます。今日はさつまいもを入れて作りました。 
	のっぺいうどん	とりにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごまあぶら		
	さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう たまご		ホットケーキのもと さとう バター さつまいも		
13 金	かやくごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん こぼう	ごめ あぶら さとう	534 26.4 15.9 2.3 322	かやくごはんを食べよう かやくごはんは「炊き込みごはん」や「五目ごはん」とも言われます。関西地方ではかやくごはんと呼ばれることが多いそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのこうみやき	アジ	しょうが ねぎ	さとう ごま あぶら		
	かくあえ		きゅうり つぼづけ	ごま		
	みそしる	とうふ みそ	にんじん タケノコ こまつな			
16 月	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	ごめ むぎ バター	597 21.2 20.3 1.7 355	ピラフについて知ろう チャーハンは炊いたご飯を使いますが、ピラフは生米を利用して調理します。ピラフはチャーハンと比べて、炊き込みご飯のようなしっとりとした仕上がりになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うずらたまごフライ	うずら たまご		あぶら こむぎこ パンこ		
	じゃがいもとこまつなのスープ		にんじん こまつな	じゃがいも		
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご			
17 火	ごはん			ごめ	595 25.2 20.6 2.0 344	卵を食べよう 卵は人の体内では作ることのできない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。今日は千草卵焼きで卵を使っています。しっかり食べて、卵から栄養を摂りましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちぐさたまごやき	ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あぶら さとう でんぶん		
	アーモンドあえ		キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう		
	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのきだけ こまつな			
18 水	ごはん			ごめ	567 26.4 16.1 1.7 297	大豆を食べよう 大豆は醤油や味噌などにも変身しますが、今日は炒った大豆を食べてみましょう。ポリポリとした食感を楽しむことができます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いためビーフン	ふたにく イカ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	ビーフン あぶら		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぶん		
	いりだいす	だいす こんぶ		さとう		
19 木	くろざとうロールパン			ロールパン こくとう	577 19.3 27.7 2.2 343	黒砂糖について知ろう 黒砂糖は白砂糖と比べると、色や独特的の風味が特徴です。今日は黒砂糖入りのロールパンです。いつもと違う味や香りを楽しんで食べましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトソースメンチカツ	ふたにく	たまねぎ トマト	こむぎこ でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら		
	さつまいものごまマヨサラダ		キャベツ きゅうり	さつまいも ごま マヨネーズ アーモンド		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん			

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
24 火	ごはん			こめ	568 18.8 17.6 1.8 297	富士山の日献立 2月23日は、ふ(2)じ(2)さん(3)の日です。今日は、静岡県産のじゃがいもを使った富士山型コロッケにしました。地元食材を食べながら、作ってくれている方への感謝の気持ちをもつていただきましょう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふじさんコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ あぶら		
	からしあえ		キャベツ こまつな にんじん			
	けんちんじる	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん たいこん	あぶら		
25 水	ごはん			こめ	671 26.6 24.6 1.7 282	推し給食！⑨ 今日の推し給食は「とりチリ」です。推しポイントは、「とにかくお腹がすいたときに、ごはんと一緒にいっせい食べるところ！」でした。ごはんがよくすすむ料理ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりチリ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぶん あぶら さとう		
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご たっぷんにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	でんぶん		
	オレンジゼリー		オレンジかじゅう	さとう		
26 木	ちゅうかめん			ちゅうかめん ごまあぶら	603 27.7 20.7 2.8 341	身体を温めよう 年明けは気温が下がり、雪が降る日もありますね。今日は身体が温めるラーメンです。にんにくや生姜などの香味野菜を使っているので、身体の内側から温まりやすくなります。 
	みそラーメン	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ	ごまあぶら あぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
27 金	ごはん			こめ	666 27.6 27.7 1.6 303	推し給食！⑩1年生 今日の推し給食は「鶏の唐揚げ」です。推しポイントは、「鶏肉がカリカリしていておいしいから」でした。給食センターで味付けし、一つ一つ丁寧に作っています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	マヨネーズ でんぶん あぶら		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう たいこん にんじん ねぎ	じゃがいも とうふ		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めています。※ 栄養価は中学生の量を表記しています。

井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。

(参考) 小学校中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650 kcal

※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

- ・2月2日(月)は、久能小交流のため給食はありません。
- ・2月4日(水)は、冬体験教室予備日のため給食はありません。
- ・2月20日(金)は、玉川小交流のため給食はありません。