



2月 献立予定表（前半）



令和7年度 A献立（小・中学校）

曾於市学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	2 ⑤節分豆 ①白ごはん ③豚すき焼き ④しらすと卵のふりかけ ②MILK	3 ★節分★ ⑤いよかん ④ミートサンドの具 ①背割りパン ②MILK ④リーミースー	4 ★立春★ ④いわしの生姜煮 ①ひじきごはん ③あさりと ②MILK ④たこたこボール ①黒糖パン ③中華スープ	5 ④たこたこボール ①黒糖パン ③中華スープ ②MILK ④麦ごはん ③豚じやが	6 ④ブロッコリーのツナソテー ①麦ごはん ③豚じやが ②MILK
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 653 中 800	32.9 40.1	29.8 37.3	29.3 35.5	28.4 35.8
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく どうふ ④たまご かつおぶし ⑤だいす 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③ペーコン ④とりにく ぶたにく だいす ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④チーズ	①ぶたにく だいす さつまあげ ③あさり あつあげ みそ ④いわし ①ひじき ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ④あおのり	③ぶたにく とりにく ④どうにゅう とりにくたらえんどうまめ かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④あおのり	③ぶたにく あつあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう
おもに体のちょうし をどとのえるもの	3群 カロテン ③にんじん ④えだまめ	③にんじん パセリ ④にんじん えだまめ トマト	①にんじん えだまめ ③こまつな にんじん	③にんじん ちんげんさい ④にんじん さやいんげん	③にんじん さやいんげん ④ブロッコリー ピーマン
おもにエネルギー のもどになるもの	4群 ビタミンC ③しょうが こんにゃく しめじ えのきたけ もやし はくさい ふかねぎ	③たまねぎ セロリー コーン ④ににく しょうが たまねぎ ⑤いよかん	①ごぼう ③たまねぎ たいこん ふかねぎ ③ににく しょうが ④たまねぎ ①ごぼう ②ぎゅうにゅう ④さとう ④あおのり	③にんにくたまねぎ きくらげたけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ ④コーン	③しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく ④コーン
5群 炭水化物 ①ごはん ③さとう ④でんぶん ⑤さとう	①せわりパン ③じやがいも ④ぱんこ	①ごはん さとう ③じやがいも ④さとう でんぶん	①ごはん さとうパン ③ピーフン ④でんぶん さとうパンこむぎこ	①ごはん むぎ ③じやがいも さとう	③あぶら
6群 脂質 ③あぶら ④ごま あぶら	③あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	③ごまあぶら ごま ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	
調味料・その他	③酒 みりん 醤油 かつお節だし ④酒 塩	③鶏がらスープ ホワイトルー コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ コンソメ とんかつソース 醤油 こしょう	①醤油 みりん 塩 ③煮干しだし 塩 酒 ④醤油 みりん	③豆板醤 酒 塩 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④塩 とんかつソース ケチャップ	③酒 醤油 かつお節だし ④塩 醤油 こしょう
ぜひご家庭で!	海藻 果物 芋	魚 豆製品 種実	果物 きのこ 種実	豆製品 果物 芋	卵 海藻 種実
メモ	「はし」を使って食事をする国は多くあります、「はし」だけを使って食事をする国は日本だけです。他の国ではほとんどにスプーンやフォークと一緒に使っています。ふだん何気なく使っている「はし」ですが、和食文化にはかかせないものですね。	3日は節分です。節分とは季節が移り変わるという意味で、冬と春の分岐点です。前年の邪氣を払うために豆をまき、年数だけ豆を食べると1年間病気にならないといわれています。	4日は「立春」です。立春を迎えた頃から寒さのピークが終わり、徐々に春めいた気温や天気に変わっていきます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。しっかりと食べて体力をつけましょう。	「たこたこボール」は大阪名物「たこ焼き」を給食にだせないと栄養教諭が考案したメニューです。実はたこには心臓が3つもあり、さらにたこの足は切れてもまた生えてくるくらい生命力が強いんです。たこパリーは何色の花を咲かせるのでしょうか。	ブロッコリーは、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が多く、りょうりや野菜の中でも人気があります。たこたこボールは、たこを細かく刻んで、卵と一緒に炒め、野菜と一緒に炒めます。
こんだて名 (はいぜん図)	9 ④千切り大根カレー風味炒め ①そおのごはん ③ゆづポーク ②MILK ④きびなごのゆず南蛮 ①そおのごはん ③そおgood ②MILK ④パレンタインボンチ ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮	10 ④きびなごのゆづ南蛮 ①そおのごはん ③そおgood ②MILK ④パレンタインボンチ ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮	11 けんこくまねんび 建国記念日	12 ④パレンタインボンチ ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮	13 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 633 中 787	30.1 38.2	638 789	28.6 34.8	658 801
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ③くろぶたにく あぶらあげ ④かつお	③どうふ みそ	14 せかいの食べ方いろいろ 世界の食べ方いろいろ 国や民族、宗教により食べ方 はさまざま、おもに「手を使 う」「はしを使う」「ナイフ・ フォーク・スプーンを使う」の3 つにわけられます。	①きなこ ③ベーコン ④どうふ あぶらあげ ④ぶたにく だいす なっとう みそ	14 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
おもに体のちょうし をどとのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④きびなご	①手を使う (約40%) 東南アジア・中東・アフリカ・ インド・オセアニアなど	②ぎゅうにゅう ③にんじん ④にんじん ピーマン	15 ④パレンタインボンチ ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮
おもにエネルギー のもどになるもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	②はしを使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	16 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 633 中 787	30.1 38.2	638 789	28.6 34.8	658 801
おもに体をつくる ものになるもの	4群 ビタミンC ③ににく たまねぎ しめじ たけのこ こんにゃく ふかねぎ ④ほしのこ もやし	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	①手を使う (約40%) 東南アジア・中東・アフリカ・ インド・オセアニアなど	③にんじん ④にんじん にら	17 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
おもにエネルギー のもどになるもの	5群 炭水化物 ①ごはん ③さとう でんぶん	①ごはん ③さつまいも ④さとう	②はしを使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	18 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
6群 脂質 ③あぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	①手を使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	19 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
調味料・その他	③かつお節だし 醤油 みりん ④酒 みりん 醤油 カレー粉 塩 こしょう	③かつお節だし ④酢 醤油	①手を使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベト ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	20 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
ぜひご家庭で!	豆 海藻 種実	豆 海藻 果物	③ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	21 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
メモ	2月9日は「肉の日」です。ナンチクさんより「ゆづポーク」を提供していただきました。普通の豚肉に比べて臭みが少なく、柔らかいことが特徴です。ご飯にかけて、感謝の気持ちを持って食べましょう。	今日は、曾於市で作られたお米(新まい)、にんじん、小松菜、大根、ごぼう、白菜、とうふ、さつまいも、ゆづを使った「そおgood給食」です。ふるさと曾於市の食材をふんだんに使いました。感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう。	③ナイフ・フォーク・スプーン (約30%) ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなど	③にんじん ④にんじん にら	22 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁
★政府備蓄米を使用します 1月号食育だよりをチェック			③ナム・モンゴルなど	③にんじん ④にんじん にら	23 ④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁

2月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)1.9g 中学校2.6g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



2月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立(小・中学校)

曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	16 	17 	18 	19 	20 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 648 802	26.4 32.4	677 858	26.0 33.3	633 785	24.6 29.6	653 841	30.3 39.0	635 787	26.0 31.7
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 だいすみそ ちやうけみそ	③とりにく あつあげ ④ぶたにく ③スペアリブ ④たまご ⑤とうにゅう	③ぶたにく さつまあげ ④ぎゅうにゅう	③とりにく ガルバンゾー ④とりにく ぶたにく ぎゅうにく ④ひじき わかめ ⑤ヤクルト	③とりにく あつあげ こうやうふ ④ひじき わかめ ⑤ヤクルト					
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④スキムilk	②ぎゅうにゅう ④スキムilk					
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カルボン	③にんじん さやいんげん ④えだまめ	③にんじん ブロッコリー ④パセリ トマト	③にんじん はねぎ ④にんじん	③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ					
	4群 ビタミンC	③しようが だいこん しいたけ こんにゃく ④しようが ごぼう	③ににくく たまねぎ しめじ はくさい カリフラワー ④たまねぎ えのきたけ ににくく	③たまねぎ キャベツ ④ごぼう きゅうり コーン	③ににくく たまねぎ ④ににくく たまねぎ しめじ					
	5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①バターパン ③さつまいも ④さとう でんぶん ⑤さとう でんぶん もちこ	①ごはん ③うどん	①ミルクパン ③マカロニ じゃがいも ④こめこ でんぶん					
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら ごま	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④アーモンド ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④あぶら					
調味料・その他	③さばけずり、ぶし 醤油 酒 ④みりん	③塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ カ レー粉 醤油 ④塩 ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン こしょう 醤油 ⑤塩	③かつお節だし カレールー カレー粉 みりん 醤油 ウスターソース 塩 ④醤油 みりん 酢 塩	③コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら スープ ④赤ワイン ケチャップ とんかつ ソース デミグラスソース	③かつお節だし みりん 醤油 ④醤油 酒 みりん 酢					
ぜひご家庭で!	魚卵 果物	豆 海藻 種実	豆 豆製品 緑黄色野菜	海藻 果物 種実	緑黄色野菜 淡色野菜 果物					
メモ	魚卵 果物	豆 海藻 種実	豆 豆製品 緑黄色野菜	海藻 果物 種実	緑黄色野菜 淡色野菜 果物					
こんだて名 (はいぜん図)	23 全國学校給食週間 特別献立 ☆その3☆ 2月24日(火) ～27日(金) 給食で世界味めぐり旅行	24 ★ウクライナの料理★ ⑤ジャム ④サラダ・オリビエ ①コッペパン ③ポルシチ	25 ★カンボジアの料理★ ②MILK ④ロクラック ①麦ごはん ③クイッティオ	26 ★タイの料理★ ②MILK ④ガパオライスの具 ①麦ごはん ③トムヤムタレー	27 ★韓国の料理★ ②MILK ④ヤンニョムチキン ①麦ごはん ③チムタク					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 663 839	26.7 32.9	630 779	29.6 36.3	625 773	32.9 41.0	700 874	27.6 33.8		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 だいすみそ ちやうけみそ	③ぶたにく ベーコン マローファットビース レッドキドニー ガルバンゾー	③とりにく あさり ④ぎゅうにく ぶたにく	③とりにく たら あさり ④とりにく だいす たまご	③とりにく みそ ④とりにく みそ					
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ⑤かんてん	②ぎゅうにゅう ③スキムilk	②ぎゅうにゅう ③スキムilk	②ぎゅうにゅう ④スキムilk					
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カルボン	③にんじん トマト ブロッコリー ④にんじん	③にんじん こまつな ④ピーマン パセリ	③にんじん こまつな トマト ④にんじん ピーマン バジル	③にんじん ④にら					
	4群 ビタミンC	③ににくく たまねぎ キャベツ リンゴ ビーツ ④たまねぎ きゅうり コーン	③ににくく しょうが たまねぎ きくらげ もやし ④ににくく しょうが たまねぎ レモン	③ににくく たまねぎ しめじ ④ににくく たまねぎ	③ににくく しょうが たまねぎ ふかねぎ りんご ④たまねぎ ににくく					
	5群 炭水化物	①コッペパン ③じゃがいも ④じゃがいも ⑤さとう メープルシュガー	①ごはん むぎ ③クイッティオ ④でんぶん さとう	①ごはん むぎ ④さとう でんぶん	①ごはん むぎ ④でんぶん さとう はちみつ					
	6群 脂質	③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら	③ごまあぶら ごま ④あぶら ごま					
調味料・その他	③赤ワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ 酢 ④醤油	③鶏がらスープ 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう ④醤油 黒こしょう 鶏がら スープ ナンブラー オイスターソース	③豆板醤 酒 鶏がらスープ 醤油 ナン ブラー みりん コンソメ 塩 こしょう ④ナ ンブラー 醤油 みりん 酢 塩	③豆板醤 チュジャン 酒 醤油 ④醤油 酢 チュジャン こしょう	③豆板醤 チュジャン 酒 醤油 ④醤油 酢 チュジャン こしょう					
ぜひご家庭で!	魚卵 種実	豆製品 海藻 種実	海藻 果物 種実	魚豆 緑黄色野菜	魚豆 緑黄色野菜					
メモ	みんなも、ぜひ世界各国 の食について調べたり、 ALTの先生にきいてみ よう。	きょう せかいあじ りょうじゅつぱつ 今日から世界味めぐり旅行出で ました。私はウクライナです。ウクライ ナの朝食の定番「クイッティオ」と、 世界一とも言われる特産の黒こしょ うとライムをきかせたカンボジア流 ステーキ「ロクラック」です。東南亞 ジアの風を感じる献立にしました。	かめ 3日目はタイです。世界三大スープ の一つ「トムヤムクン」に海の幸を 入れた「トムヤムタレー」と、タイで 大人気、バジル香る「ガパオライス」 です。タイの食で「アロイ(おいしい い!)」と言ながら楽しく食べてみ ましょう。	せかいあじ かんこく 最終日は韓国です。お客様への おもてなし料理の「チムタク」と、じっ くり炒めた玉ねぎで作る魔法のソー スをからめた「ヤンニョムチキン」で 韓国では「5色の食材(赤・黄・ 青・白・黒)をそろえると健康になれ る」と言われています。	せかいあじ かんこく きやく 最終日は韓国です。お客様への おもてなし料理の「チムタク」と、じっ くり炒めた玉ねぎで作る魔法のソー スをからめた「ヤンニョムチキン」で 韓国では「5色の食材(赤・黄・ 青・白・黒)をそろえると健康になれ る」とと言われています。					

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

