



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日 曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
3月	ご飯					【こめ】		698	861
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	26.7	31.6
	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	白みそ汁	あぶらあげ・しろみそ		かぼちゃ	だいこん・ほくさい・しめじ ねぎ				
4火	りんごパン				りんご	パン		721	850
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかパプリカ・にんじん (トマト)	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ	でんぷん・さとう	ラード あぶら	27.3	32.0
	☆れんこんチップス				【れんこん】	あぶら			
	キャロットポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・ホワイトルウ	あぶら		
5水	金芽ロウカット玄米ご飯					【こめ】		642	786
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆にしんのみそがらめ	にしん・あかみそ		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	25.2	28.8
	◎きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり・キャベツ		ごまあぶら ごま		
	せんべい汁 味付けのり	とりにく		にんじん	ごぼう・だいこん・ほくさい ねぎ・ほししいだけ	なんふせんべい	あぶら		
6木	ご飯					【こめ】		616	761
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ビビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	23.5	27.6
	◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ	でんぷん	あぶら		
*しらぬい				しらぬい					
7金	ご飯					【こめ】		743	895
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ハヤシチュー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら	22.3	26.0
	☆コーンフライ				とうもろこし	ごまぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぷん	あぶら		
	◎チーズ入りサラダ	ハム	チーズ	こまつな	キャベツ		マヨネーズ しょう油		
10月	ご飯					【こめ】		628	787
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	いわしの梅煮	いわし				うめ	さとう・でんぷん	23.5	28.0
	切干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	【きりほしだいこん】	さとう	あぶら		
	ごまみそ汁	あぶらあげ・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきたけ	さといも	ごま		
12水	中華めん					【ちゅうかめん】		620	756
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	とん骨ラーメン(汁)	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし		あぶら	22.3	26.1
	☆揚げギョーザ(小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう ごまぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
	◎はくさいの中華和え				はくさい・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
13木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		619	804
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	23.5	29.1
	白ごまつくね(小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード		
	◎即席和え			こまつな	もやし・だいこん	さとう			
14金	ご飯					【こめ】		681	842
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・ごまぎこ	あぶら	24.1	27.8
	◎シャキシャキ和え			みすな	【れんこん】・とうもろこし	ドレッシング			
	かきたま汁	【たまご】・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら		
かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
17月	ご飯					【こめ】		622	779
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆あんこうとさといもの甘がらめ	あんこう				でんぷん・さといも さとう	あぶら	24.7	29.3
	◎しゅんぎくのごまささみ和え	ささみフレーク		しゅんぎく・ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		
	豆乳なべ	ぶたにく・やきとうふ しろみそ・とうにゅう		にんじん	しらたき・ほくさい・だいこん しめじ・ねぎ		あぶら		
*きんかん				きんかん					

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
18	火	スライスパン					スライスパン		607	784
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		スラッピージョー	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		あかパブリカ	たまねぎ・きパブリカ	さとう・こめこ	あぶら		
		◎花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
		冬野菜のコンソメスープ (中) ココアパウダー	ウインナー		にんじん・パセリ	かぶ・はくさい	じゃがいも	あぶら	27.9	34.4
19	水	ご飯					【こめ】		611	753
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎こんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし			27.4	31.9
		のっぺい汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん・こんにやく・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら		
20	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		633	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆ヒレカツ	ぶたにく・だいずこ				でんぷん・パンこ	あぶら	23.2	26.1
		◎塩だれサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング			
21	金	ご飯					【こめ】		697	858
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	28.0	31.8
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
25	火	ご飯					【こめ】		628	777
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら		
		じゃがいもの土佐煮	かつおぶし		さやいんげん		じゃがいも・さとう		29.7	34.8
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん	こんにやく・ごぼう・だいこん ねぎ	ごまあぶら			
26	水	白玉うどん					【しらたまうどん】		625	815
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		五目あんかけうどん(汁)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		☆さつまいもと大豆の黒糖がらめ	【だいず】				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら	23.7	29.7
		◎ほうれんそうのツナ和え (中) *ヨーグルト	まぐろフレーク		ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング		
27	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		589	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		だいこんのそぼろ煮	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら		
		厚焼き卵	たまご				でんぷん・さとう	あぶら	24.8	30.6
		じゃこピーマン		しらす	ピーマン	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
28	金	ご飯					【こめ】		587	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた肉とごぼうの甘酢いため	ぶたにく・はんぺん		にんじん	ごぼう・えだまめ	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		26.9	33.0
		ちゃんこ汁 <とり団子>	【とうふ】		にんじん	しらたき・はくさい・えのきたけ ねぎ				
		とりにく		たまねぎ	でんぷん・さとう					

○ * 印のしらぬいの皮と袋、きんかんの種と袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ○印はたれを別送りします。

○ 〇印は「乳・卵除去食」提供日です。

○ 3日、6日、10日、17日、19日、25日、28日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

