

# 令和7年度 給食予定献立表

山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	おも 主な さい 材 料						栄養価	
			おも からだ おも からだ おも からだ		おも からだ ちょうし ととの おも からだ ちょうし ととの おも からだ ちょうし		おも 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	ペーパン	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		
		チキンとやさいのサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		たまごぬ 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	だいす まぐろみずに		こまつな	きゅうり		たまごぬ 卵抜きマヨネーズ		
4	水	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		618 24.5	713 27.8
		ごはん					こめ			
		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		
5	木	おじやがもちじる	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		686 28.4	828 33.2
		コッペパン					パン			
		はなこりーとれんこんのサラダ	まぐろみずに		はなこりー	れんこん		たまごぬ 卵抜きマヨネーズ ごま		
6	金	ぽかぽかシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも	あぶら シチュー	678 26.4	783 30.3
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					こめ			
9	月	ごぼうとツナのマヨあえ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	たまごぬ 卵抜きマヨネーズ ごま	642 21.2	767 24.8
		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		
		ごはん					こめ			
10	火	コロッケ	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	536 25.3	662 29.9
		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			
12	木	いなりずし 小2- 中3-	あぶらあげ				こめ さとう	あぶら ごま	582 23.3	712 27.6
		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			
13	金	コッペパン					パン		642 21.0	745 23.8
		ミートソース	ぶたにくだいすミート		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら		
		ラビオリスープ ラビオリ	ベーコン ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ あぶら		
16	月	むぎごはん					こめ むぎ		672 26.7	833 31.9
		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	カレールウ 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				
17	火	コッペパン					コッペパン		627 22.8	772 26.6
		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		プロッコリー	キャベツ どうもろこし		たまごぬ 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			
		わかめごはん		わかめ			こめ			
		ぶたにくさつまいものあますいため	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		
17	火	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	こんだてめい 献立名	おもなさいりょう						えいようか エネルギー (kcal)	
			おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	水	おぎごはん					こめ むぎ		637 24.5	
		マーぼーどうふ	ぶたにく とうふ だいすミート 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		
		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	613 22.1	
		ペーコンとれんこんのソテー	ペーコン		にんじん	れんこん とうもろこし		あぶら		
		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		605 25.0	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぶん			
		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		
24	火	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			591 28.6	
		おぎごはん					こめ むぎ			
		まめツナそぼろ	まぐろみず だいす	にんじん	えだまめ しょうが		さとう			
25*	水	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	722 21.3	
		ごはん					こめ			
		はるまき	ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが ほ ししいたけ	はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ さと あぶら う				
		マイヤーレモンサラダ	まぐろみず		キャベツ きゅうり マイヤーレモン	さとう	あぶら			
26	木	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	597 23.1	
		コッペパン					パン			
		ハリハリめんサラダ	まぐろみず	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	じやがいも さとう	あぶら			
		デミグラスソース	ぶたにく ぎゅうにく	トマト	しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら			
27	金	ミートボール	とりにく ぶたにく		たまねぎ		でんぶん		594 27.0	
		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					
27	金	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	689 31.2	

\*3日 節分献立 \*5日麻里布中1年1組5班が考えた献立

\*17日麻里布中1年3組4班の考えた献立

\*9日北海道の料理

\*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のために守ってほしい大切なことです。

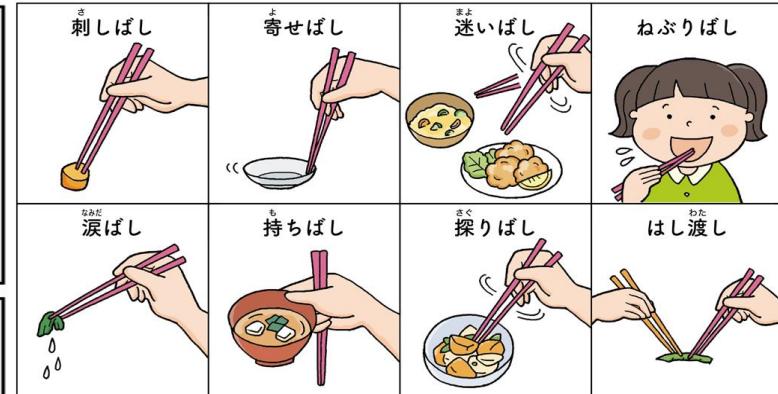
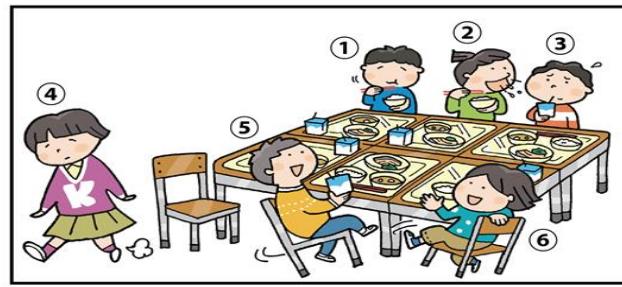


マナー違反に注意！ きらいばし



## 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

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人方が落ち着かないになります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。