

# 2月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市立土居学校給食センター

日曜日	今月の目標		材料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	献立名	牛乳	主に体をつくる(赤)	牛乳・乳製品・ 豆・豆製品	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		
2月	ごはん 肉じゃが カリフラワーのごま酢あえ	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		612 kcal 20.5 g 14.4 g 1.1 g

## ★ 節分献立

3火	ごはん 鰯の蒲焼き風 おひたし のっつい汁 節分豆	牛乳	いわし ○ あつあげ せつぶんまめ	さやいんげん にんじん にんじん せつぶんまめ	たまねぎ カリフラワー キャベツ	じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	ごめ でんぶん さとう さとう さとう あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ にんにく	642 kcal 25.0 g 20.0 g 1.6 g
----	---------------------------------------	----	----------------------------	----------------------------------	------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------

## ★ 少年の日 お祝い献立

4水	赤板 若鶏のから揚げ からし和え はんぺん汁	牛乳	あずき ○ あつあげ	さまつな わかめ おさ	しょが キャベツ えのきだけ	ごめ でんぶん さとう たまねぎ	もちまい あぶら カシューなツツ	616 kcal 22.7 g 19.3 g 2.5 g
----	---------------------------------	----	------------------	-------------------	----------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------------------

5木	ごはん 鰯の照り焼き カシューナッツ和え 厚揚げの豆乳みそ汁	牛乳	さわら ○ あつあげ	チングンサイ わかめ おさ	じゃがいも トマト えのきだけ	ごめ さとう カシューなツツ	むぎ あぶら にんにく	614 kcal 26.2 g 19.4 g 1.4 g
----	---	----	------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	-------------------	---------------------------------------

6金	麦ごはん エッグカレーライス(ルウ 茎わかめサラダ	牛乳	さわら ○ あつあげ	チングンサイ わかめ わさ	トマト じゃがいも えのきだけ	ごめ さとう カシューなツツ	むぎ あぶら カレールウ	660 kcal 22.8 g 18.1 g 2.4 g
----	---------------------------------	----	------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	--------------------	---------------------------------------

9月	ごはん ひきぎり ごま和え 納豆	牛乳	さわら ○ なつとう	にんじん ほうれんそう なつとう	じゃがいも もやし さとう	ごめ さとう しろこま	むぎ あぶら にんにく	639 kcal 25.7 g 19.2 g 1.3 g
----	---------------------------	----	------------------	------------------------	---------------------	-------------------	-------------------	---------------------------------------

10火	コッペパン 鮭の香草焼き 梅ドレッシングサラダ コーンポタージュ	牛乳	さけ ○ いんげんまめピューレ ベーコン	にんにく にんじん ぎゅうにゅう	にんにく じゃがいも きゅうり たまねぎ	コッペパン オリーブあぶら バター	バジル スープストック	654 kcal 27.9 g 21.9 g 2.6 g
-----	---	----	-------------------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------	----------------	---------------------------------------

12木	もやしごはん 千草卵 かぶの中華サラダ チングンサイスープ ジョアマスカット	牛乳	ぎゅうにく ちぐさたまご ミートボール	にんじん わかめ チングンサイ	だいじもやし さとう トマト じゃがいも きゅうり たまねぎ	ごめ あぶら ごまあぶら しろこま	さとう あぶら ごまあぶら しろこま	652 kcal 26.8 g 21.1 g 2.8 g
-----	--	----	---------------------------	-----------------------	---	----------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

13金	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 卯の花炒り 里芋のみそ汁	牛乳	ししゃも あおのりこ おから あつあげ	にんじん さやいんげん わかめ	にんにく ほししいたけ えのきだけ	ごめ てんぶらご あぶら	さとう あぶら ごまあぶら しろこま	633 kcal 22.3 g 19.7 g 2.2 g
-----	-------------------------------------	----	------------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------	-----------------------------	---------------------------------------

16月	ツナピラフ ブレーンオムレツ レモンサラダ 冬野菜のスープ煮	牛乳	ツナ フレーンオムレツ ミートボール	あかビーマン チングンサイ	たまねぎ じゃがいも レモン	ごめ あぶら あぶら	スープストック スープストック	620 kcal 19.3 g 20.6 g 2.2 g
-----	---	----	--------------------------	------------------	----------------------	------------------	--------------------	---------------------------------------

17火	ごはん 豚とレバーのバーベキューソース ボイルキャベツ けんちん汁	牛乳	さわら ぶたレバー とりにく	にんじん わさ	じょうが キャベツ じゃがいも	ごめ あぶら ごまあぶら	さとう あぶら ごまあぶら	659 kcal 26.8 g 21.1 g 1.2 g
-----	--	----	----------------------	------------	-----------------------	--------------------	---------------------	---------------------------------------

## ★ 小富士小6年生の考えた献立 ~ オリジナル えいようのいい給食 ~

18水	ごはん 鯖の香味焼き 塩昆布和え きのこのみそ汁 焼きプリン	牛乳	さば ○ あつあげ みそ	こんぶ にんじん にんじん わさ	にんにく しょうが えのきだけ じゃがいも	ごめ さとう しろこま やきプリン	じょうゆ あぶら ごまあぶら にんにく	698 kcal 28.1 g 23.0 g 1.7 g
-----	--	----	-----------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------------

## ★ 土居中1年生の考えた献立 ~ ビタミンCドキドキ給食 ~

19木	ごはん 麻婆白菜 ブロッコリーサラダ ぽんかん	牛乳	さわら ○ みそ	チングンサイ くきわかめ チングンサイ	にんじん トマト わさ	ごめ さとう あぶら	じょうゆ トウバジヤン ちゅうかスープストック	678 kcal 23.8 g 19.4 g 1.7 g
-----	----------------------------------	----	----------------	---------------------------	-------------------	------------------	-------------------------------	---------------------------------------

20金	ごはん 瀬戸揚げ 切り干し大根のはりはり漬け だんご汁	牛乳	さわら ○ あぶらあげ	にんじん ひじき にんじん わさ	にんにく でんぶん きりほし たまねぎ	ごめ あぶら しらたまだんご	じょうゆ あぶら じらたまだんご	679 kcal 23.8 g 19.6 g 1.6 g
-----	--------------------------------------	----	-------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------	------------------------	---------------------------------------

24火	キムチチャーハン 揚げ春巻き ナムル ピーフンスープ
-----	-------------------------------------