

# 令和7年度 2月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
2 (月)	【節分給食】										卯白、2月3日は節分です。節分は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日の前日をさします。昔は2月の「立春」が1年の始まりとされてきたため、新たな1年が、福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分だけ、鬼に替るよう「豆まき」の風習があります。鬼は「魔物」を表し、神様のパワーを持つ五穀のひとつである大豆で邪気を祓うとされています。
	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ おおむぎ					
	いわしの磯辺立田	いわし	あおさ		しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	589 kcal 23.9 g 20.2 g 1.8 g	737 kcal 29.2 g 23.7 g 2.0 g	
	白菜の煮びたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい こんにゃく			しょうゆ さけ みりん			
高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ							
節分福豆	だいず				さとう もちごめ こむぎ こくとう	あぶら					
3 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ				チンゲンサイはカルシウムや鉄、ベータカロテンが豊富な緑黄色野菜です。チンゲンサイは加熱すると葉は濃い緑に、葉柄は鮮やかな淡緑色になります。あくが少なく、手軽に調理できて、料理に彩りを添えることができます。  (金ケ崎小 給食なし)	
	麻婆豆腐	とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ グリーンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうがスープストック	569 kcal 20.8 g 16.2 g 1.8 g		735 kcal 26.5 g 19.3 g 2.5 g
	もやしのツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)		こまつな	もやし			ごまあぶら	しょうゆ		
	トック入りスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	トック		ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうがスープストック		
4 (水)	【かみかみ給食】										今日はかみかみ給食です。よく噛んで食べることができるように、豚肉やごぼう、れんこん、大豆など、噛み応えのある食材を取り入れました。一口30回は噛んで食べるように意識してみましょう。   ひと口30回噛む
	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ おおむぎ					
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ	チーズ					しょうゆ さけ みりん	584 kcal 27.9 g 17.9 g 1.8 g	735 kcal 34.7 g 21.2 g 2.4 g	
	れんこんとひじきの和え物		ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
ごまキムチ汁	ぶたにく みそ	とうふ	にんじん キムチ(にら)	ごぼう にんにく ねぎ キムチ(ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが)	さとう	ごま あぶら	みりん さけ しお とうがらし ぎょうしょう				
5 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ				かぼちゃは、ベータカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。ベータカロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。風邪予防に食べたい食材ですね。  (西小 給食なし)	
	さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう		さけ	588 kcal 26.7 g 17.6 g 1.9 g		749 kcal 33.3 g 20.3 g 2.3 g
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	だいこん ねぎ えのきだけ						
6 (金)	【栄養満点給食】(第一小学校6年生2班 希望献立)										今日は第一小学校6年生2班の希望献立です。黒川翔さん、菊池比呂さん、奇大悟さん、阿部海音さんが、おちにおちの調子を整える食品をたくさん取り入れて考えてくれました。美味しくいただきますよ！  
	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ					
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	721 kcal 25.8 g 26.9 g 1.6 g	889 kcal 31.3 g 30.9 g 2.2 g	
	切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも					
米粉のみかんクレープ	とうにゅう だいずこ			みかん レモン	こめ さとう みずあめ でんぷん	あぶら					
9 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ おおむぎ				豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の出汁やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、栄養豊富な豆をさまざまな食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。  (金ケ崎小 給食なし)	
	ほうれんそう入り玉子焼き	たまご		ほうれんそう		でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん しお	570 kcal 23.9 g 17.2 g 1.4 g		713 kcal 28.8 g 19.8 g 1.7 g
	じゃがいもそぼろ煮	とりにく だいず		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん			
	キャベツと豚肉の和風スープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ しょうが えのきだけ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう			
10 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ				だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや胸焼けの予防・改善に役立ちます。	
	豚丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	574 kcal 26.2 g 18.2 g 2.0 g		731 kcal 32.3 g 21.2 g 2.7 g
	キャベツのしらす和え		しらす	こまつな	キャベツ きくらげ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	大根のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ						
12 (木)	中華麺 牛乳		ぎょうじょう			こむぎこ		しお		みなさん、朝ごはんはしっかり食べていますか？朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でもわかっています。朝ごはんを毎日食べて、勉強も運動も頑張りましょう。	
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお	565 kcal 23.4 g 22.6 g 2.7 g		737 kcal 29.4 g 29.8 g 3.7 g
	大根とわかめのツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま あぶら	しょうゆ す しお			
	みそラーメンスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし		あぶら	みそ ラーメンスープ			
	チョコプリン					さとう こめこ	あぶら ココア カカオマス				
13 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ おおむぎ				れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」「先が見通せる」ということで、縁起の良い野菜とされています。  (永岡小 給食なし)	
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぷん			584 kcal 28.5 g 17.7 g 2.6 g		747 kcal 36.5 g 21.3 g 3.1 g
	豚肉と野菜の炒め物	ぶたにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		あぶら	コンソメ しお こしょう オイスターソース			
	もやしのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ						
16 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ				給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切に、楽しい給食の時間にしましょう。  (金ケ崎中 給食なし)	
	みそそぼろ	とりにく だいず みそ			しょうが ただけのこ しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	572 kcal 25.9 g 18.5 g 1.9 g		-
	キャベツのごま和え		わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
	かきたま汁	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ しお			
17 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			こめ おおむぎ				ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によって呼び名が違います。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり、関西では、つばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶり と呼ばれています。  (金ケ崎中 給食なし)	
	ぶり大根	ぶり		さやいんげん	だいこん しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	575 kcal 21.7 g 18.0 g 2.2 g		-
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ しお うめず			
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも					

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)  
 ※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

# 令和7年度 2月の学校給食献立表

金ヶ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)	主に体の調子を整える(緑)	主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満		中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
18 (水)	【金ヶ崎中学校 リクエスト給食】										
	ごはん	牛乳	ぎょうちゆう				こめ				
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ		さとう	しょうゆ みりん とうがらしこ しお トマトケチャップ			
	かりぼりしと				きゅうり もやし つぼづけ (だいこん)		さとう	しょうゆ しお す			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ						
19 (木)	麦ごはん	牛乳	ぎょうちゆう				こめ おおむぎ				
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
	切り干しナポリタン	ウィンナー		にんじん ピーマン トマト	きりぼしだいこん たまねぎ			オリーブオイル	トマトケチャップ しお こしょう コンソメ		
	白菜の仲良し豆乳シチュー	とりにく とうちゆう		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ふなしめじ				シチューフ레이크 しお こしょう		
20 (金)	【和食献立】(永岡小学校6年生2班 希望献立)										
	ごはん	牛乳 ミルメークコーヒー	ぎょうちゆう				こめ さとう		コーヒー しお		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ				さとう	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお	
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお		
24 (火)	麦ごはん	ジョア(ストロベリー)	だっしふんにゆう		いちご		こめ おおむぎ さとう				
	野菜のポテトカップグラタン	とうにゆう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		さとう	マッシュポテト さとう こめこ じゃがいも でんぷん みずあめ	ショートニング あぶら	しお	
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		にんじん ほうれんそう	だいこん		さとう		あぶら	しお こしょう しょうゆ	
	ポークカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが			じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレーパウダー しょうゆ	
25 (水)	【桃の節句給食】										
	ちらしずし	牛乳	ぎょうちゆう	にんじん	たけのこ れんこん かんひょう ほししいたけ		こめ さとう		す しょうゆ みりん しお		
	花のハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう		しょうゆ しお		
	なばなのごまマヨ和え	みそ		なばな にんじん	キャベツ			ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	花なるとのすまし汁	とうふ なると		みつば	だいこん ふなしめじ				しょうゆ しお		
26 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうちゆう				こめ				
	シラのスタミナ焼き	シラ			にんにく しょうが		さとう		しょうゆ みりん		
	春雨の甘辛炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ とうがらしこ		
	スンドゥブチゲ	とうふ あさり ふたにく みそ		にら	ねぎ ふなしめじ たまねぎ キムチ(ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが)		さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお とうがらし ぎょうしょう		
27 (金)	麦ごはん	牛乳	ぎょうちゆう				こめ おおむぎ				
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく			にんにく		でんぷん さとう		あぶら	しょうゆ さけ くろすず みりん	
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ				めんつゆ		
えのきだけと大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ							

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

## 2月給食だより

2月は「省エネルギー月間」です!

環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?



**買い物**

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



**保存**

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限：過ぎたら食べないほうがいい期限

賞味期限：おいしく食べることができる期限



**調理**

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からみ出さないようにする。



**片付け**

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

地球温暖化による気温上昇や大雨などの異常気象は、食料生産にも大きな影響を及ぼしています。持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫など、食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分ができることを実行していくことが大切です。