



## 2月分 給食献立予定表（小学校）

真岡市立第一学校給食センター

令和7年度

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳	★ 初午給食 ★ いわしの生姜煮 しもつかれ こしね汁	614 28.6 20.0	いわし 鮭 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう でん粉 里いも
3 (火)	コッペパン 牛乳	★ 分割給食 ★ セルフツナコーンサンド 鬼退治スープ 福豆	601 26.7 24.4	ツナ ベーコン かまぼこ ひよこ豆	牛乳 チーズ 大豆	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし だいこん	パン じゃがいも
4 (水)	ごはん 牛乳	とり肉の朝鮮焼き プロッこんぶ チゲ風スープ	600 29.1 18.1	とり肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	ねぎ キャベツ だいこん はくさい	米 さとう ごま油 油
5 (木)	ミルク 食パン 牛乳	野菜クロッケ・ソース ゆで野菜サラダ ふわふわ卵スープ	669 24.1 27.0	ベーコン 卵	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん バブリカ ほうれん草	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	パン じゃがいも
6 (金)	ごはん 牛乳	ジャンボ肉しゅうまい② 切干大根のごま酢あえ 白菜のみそ汁	687 26.1 24.2	とり肉 ハム とうふ 油あげ	牛乳 みそ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	米 小麦粉 さとう
9 (月)	二色 ごはん 牛乳	とりそぼろ・葉の花あえ いものこ汁	615 27.1 19.6	とり肉 大豆 卵 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	米 さとう でん粉 里いも
10 (火)	はちみつ コッペパン 牛乳	ナポリタン風肉団子② もやしのカレードレッシングあえ 野菜のクリームスープ	624 25.0 22.0	とり肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ もやし はくさい とうもろこし	パン はちみつ パン粉 さとう
12 (木)	コッペパン 牛乳 チョコ大豆	ソフトサラミのマリネ ポークピーンズ	624 21.2 26.3	ソフトサラミ 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう
13 (金)	ごはん 牛乳	ハンバーグのバーベキューソースかけ ひじきのあえもの 卵とわかめのスープ	617 23.0 21.4	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ひじき わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし りんご えのきだけ きゅうり	米 パン粉 さとう でん粉 豚脂
16 (月)	ごはん 牛乳	★ 地産地消給食 ★ セルフ豚キムチ丼 ひらひらみそワンタンスープ	583 20.4 17.6	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ はくさい ねぎ	米 さとう でん粉 ワンタン
17 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪							
18 (水)	ラーメン 牛乳	カニ入りしゅうまい② もやしと青菜のナムル スタミナラーメンスープ	618 23.9 17.6	魚肉 卵白 とうふ かに 豚肉 かにかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし きくらげ だいこん キャベツ	中華麺 でん粉 小麦粉 はるさめ
19 (木)	ミルク 食パン 牛乳	フランクフルト 野菜シチュー ミニアセロラゼリー	690 27.0 25.2	フランクフルト とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ アセロラ とうもろこし キャベツ グリンピース	パン さとう じゃがいも
20 (金)	ごはん 牛乳	春巻 元気サラダ 春雨と肉団子のスープ	655 18.4 26.1	豚肉 ハム かつお節 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし	米 小麦粉 でん粉 はるさめ
24 (火)	黒糖 コッペパン 牛乳	ブレーンオムレツ アーモンドサラダ トマト風味パスタスープ	614 25.8 21.5	卵 とり肉	牛乳	にんじん バセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン 黒糖 さとう スパゲッティ
25 (水)	わかめ ごはん 牛乳	★ 真岡中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 磯辺あえ 豚汁 みかんゼリー	668 26.1 20.0	とり肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ だいこん こんにゃく はくさい みかん ごぼう	パン じゃがいも
26 (木)	食パン どちあいか ジャム 牛乳	笹かま青のりマヨ焼き 花野菜サラダ キャベツとベーコンのスープ	585 24.2 22.3	笹かまぼこ ハム ベーコン	牛乳 青のり チーズ	ブロッコリー にんじん バセリ	いちご マッシュルーム カリフラワー キャベツ たまねぎ	パン さとう はちみつ でん粉 じゃがいも
27 (金)	ナン 牛乳	フルーツヨーグルト キーマカレー	606 25.2 22.5	豚肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん バブリカ トマト	パイナップル りんご みかん とうもろこし 黄桃 グリンピース たまねぎ	パン 小麦粉 さとう

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21~33g、脂質14~22g