

令和7年度



## 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

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 油あげ 豚肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ししいたけ ごぼう ねぎ	米 さとう でん粉 里いも	油
3 (火)	コッペパン	牛乳	★ 節分給食 ★ 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 大豆	牛乳 チーズ	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	ノイグ マヨネーズ
4 (水)	ごはん	牛乳	とり肉の朝鮮焼き ブロッこんぶ 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 ごま油 油
5 (木)	ミルク 食パン	牛乳	野菜コロッケ・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 パプリカ ほうれん草	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリーンピース キャベツ	パン さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	ノイグ マヨネーズ 油
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 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	米 小麦粉 さとう	豚脂 ごま
9 (月)	二色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・菜の花あえ 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	油
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 小麦粉	豚脂 油
12 (木)	コッペパン チョコ大豆	牛乳	ソフトサラミのマリネ ポークビーンズ	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	チョコ大豆 油
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	ごま ドレッシング ごま油 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 ワタンスープ	油 ごま
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 なると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ もやし きくらげ だけのこ キャベツ	中華麺 でん粉 小麦粉 はるさめ	豚脂 油 ごま ごま油 ドレッシング
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 グリーンピース	パン さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
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 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	豚脂 油 ごま ごま油
24 (火)	黒糖 コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ 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 パセリ 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 スバグッティ	油 アーモンド
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	米 さとう でん粉 じゃがいも	ノイグ マヨネーズ 油 ごま油
26 (木)	食パン とちあいか 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 パセリ	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	ノイグ マヨネーズ ごま 油 ドレッシング 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 パプリカ 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	ナン 小麦粉 さとう	油 豚脂

★ 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