



2 月 分 給 食 献 立 予 定 表 (小 学 校)

令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

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 の と の え る		か や 熱 の も と に な る	
2 (月)	赤飯 ごま塩	牛乳	★初午献立★ 鶏肉の照り焼き しもつかれ みたくさん汁	678 31.2 21.1	とり肉 さけ だいず 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう 酒かす	ごま油 ごま
3 (火)	ホワイト 揚げパン	牛乳	イタリアンサラダ コンポータージュース <div>あげパンは 給食センターで 手作りします！</div>	684 23.4 29.1	ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう	サラダ油 ホイップ ドレッシング マーガリン
4 (水)	ごはん	牛乳	※節分献立※ いわしのみぞれ煮 ひじきと野菜のごまドレサラダ 鬼かまぼこのすまし汁 節分ボーロ <div></div>	651 25.3 24.2	いわし ツナ かまぼこ とうふ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	だいこん きゅうり コーン ししいだけ ねぎ	ごはん さとう	ドレッシング
5 (木)	黒糖米粉パン	牛乳	チーズ風ソースインハンバーグ コールスローサラダ スパゲッティナポリタン	589 22.6 23.2	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	黒とう 米粉パン スパゲティ さとう	ドレッシング マーガリン
6 (金)	豚たま丼 (ごはん)	牛乳	★地産地消給食★ 豚たま丼の具 磯香和え なめこ汁	605 25.1 19.7	ぶた肉 とうふ たまご 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ もやし なめこ ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油
9 (月)	三色ごはん	牛乳	★旬の食材:ほうれん草★ 鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし 五目みそ汁	606 25.5 18.3	とり肉 たまご かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
10 (火)	チーズハムカツ バーガー (丸パン) スライスチーズ	牛乳 ミルメーク	★旬の食材:キャベツ★ ハムカツ・ソースかけ 冬キャベツのサラダ クリームシチュー	656 23.8 28.7	ハム とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン パン粉 じゃがいも ミルメーク	サラダ油
12 (木)	フルーツ ヨーグルトサンド (コッペパン)	牛乳	★世界の料理:スコットランド★ オムレットミグラスソース フルーツヨーグルトサンド 押し麦入り野菜スープ <div></div>	609 20.7 21.2	たまご とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ しめじ パナナ バインアップル みかん	コッペパン さとう じゃがいも 押し麦	サラダ油 ホイップ
13 (金)	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	♥バレンタイン献立♥ 白菜と大根のマリネ ポークカレー バレンタインデザート <div>給食センターで デコレーション します！</div>	642 18.4 18.6	ぶた肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー にんじん トマト	はくさい だいこん きゅうり たまねぎ	麦ごはん じゃがいも ドーナツ チョコ	ドレッシング サラダ油
16 (月)	ごはん	牛乳	ターサイバオズ もやしのナムル マーボー豆腐	644 24.1 21.3	かまぼこ とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ごま サラダ油
17 (火)	<div><div></div><div>お弁当の日</div><div>しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！</div></div>									
18 (水)	ごはん	牛乳	★旬の食材:まぐろ・白菜・大根★ まぐろカツ・ソースかけ 元気サラダ 冬野菜のみそ汁	588 19.2 16.7	まぐろ かまぼこ かつお節 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ はくさい だいこん たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま
19 (木)	フレンチトースト	牛乳	花野菜サラダ トマトポトフ <div>フレンチトーストは 給食センターで 手作りします！</div>	597 23.3 22.3	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン えだまめ たまねぎ セロリー にんにく	食パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング マーガリン
20 (金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:青森県★ バラ焼き ほうれん草のごま和え せんべい汁 <div></div>	624 24.8 17.6	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう でん粉 せんべい	サラダ油 ごま
24 (火)	みそラーメン	牛乳	シューマイ② チョレギサラダ みそラーメンスープ <div></div>	554 25.3 17.9	ぶた肉 なると ハム	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし コーン だけのこ ねぎ	中華めん 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
25 (水)	ごはん	牛乳	たれカツ たくあん和え 肉団子スープ	673 22.7 19.6	とり肉 かつお節 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん きゅうり キャベツ はくさい しいたけ	ごはん さとう でん粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油
26 (木)	食パン いちごジャム	牛乳	オムレットマトソース マセドアンサラダ パンキンポータージュ	580 25.1 22.0	たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ セロリー スキニーニ	食パン ジャム じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
27 (金)	ごはん	牛乳	★長沼小リクエスト献立★ 鶏肉のスタミナ焼き わかめサラダ ワンタンスープ ソーダフロートゼリー	639 24.0 20.0	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし えだまめ ねぎ はくさい ししいたけ	ごはん さとう ワンタン	ごま油 ドレッシング

★ 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

