



やいかがし

# 2月学校給食献立予定表

令和7年度  
泉が丘小学校



日 よ う び	こんだてめい 献立名			おもな ざいりょう			キロカ ロリー たん白質 (g)	脂質 (g)
	しゆしよく 主食	ぎゅうにゅう	しゆさい ぶくさい しゆもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ をつくる	おもにからだの調子を整える		
2月			いかのチリソースがけ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	659	18.6
3火 節分こんだて			いわしのごまみそに みそけんちんじる あおなのさっぱりあえ ぶくまめ	こめ むぎ あぶら こんにやく ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし だいず もめんとうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ごぼう かんぴょう	622	18.9
4水			ハヤシライス ゆでやさい ぼんかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ぼんかん	669	21.3
5木			(スープとめんはべつべつです。) にくだんご ゆでやさい はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな ねぎ もやし	686	20.0
6金			てまきずし (にくのあまからいため・ チーズ・きゅうり・のり) いものこじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり もめんとうふ チーズ みそ	こまつな きゅうり にんじん ねぎ にんにく	715	21.7
9月 6-4リクエスト	6年4組 テーマ のこしゼロきゅうしょく							
			メンチカツ ゆでやさい みそしる ピーチコンポート	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ブロッコリー とうもろこし こまつな キャベツ たまねぎ もも	710	20.6
10火			とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ	もちこめ こめ あぶら さとう ごま ささげ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ だいず	こまつな にんにく にんじん キャベツ だいこん しょうが	633	21.5
12木			ソフトチーズ (パンにつけます) ハートオムレツ ゆでやさい わんたんスープ	パン あぶら ワンタン さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	にんじん とうもろこし ブロッコリー もやし こまつな キャベツ ねぎ	658	21.6
13金			さばのこうしんやき ごまずあえ さといものちゅうかに	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こまつな にんにく にんじん キャベツ しょうが	626	20.0
16月			とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	こまつな はくさい にんじん もやし しめじ きりぼしだいこん	631	20.3
17火			さけのさいきょうやき いそべあえ とうにゅうじたてのみそしる	こめ むぎ あぶら さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい	649	20.0
18水			チキンカツ ボイルキャベツ だいこんいりやさいスープ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン	にんじん キャベツ だいこんのは もやし だいこん だいこん たまねぎ セロリー	642	17.4
19木			やさいとウインナーのスープに ゆでやさい	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ きなこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	680	27.6
20金			ポークカレー ゆでやさい げんきヨーグルト	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく キャベツ グリーンピース	696	19.3
24火			セルフぶたどん おひたし いちご	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース はくさい もやし いちご	689	14.1
25水 ポチャランチ (にら)			あじのなんばんづけ ごまあえ ならたまじる	こめ むぎ ごま あぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ にら	662	21.2
26木			マカロニのクリームに キャベツのスープ ブルーベリージャム	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンピース たまねぎ	586	19.9
27金 6-1リクエスト	6年1組 テーマ みんなだいずききゅうしょく							
			とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる いちごクレープ のりこうみふりかけ	こめ むぎ あぶら はちみつ こめ かたくりこ じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ しょうが	744	24.9

こんだて、つごう 献立は都合により変更することがあります。

## 2月9日(月)と27日(金)は、6年生のリクエスト献立です。

11月から12月にかけて、6年生は家庭科の授業で、「1食分の献立を考えよう」という授業で、献立について学習しました。献立を個人で考えたり、グループで考えたりしながら、6年生の各クラスそれぞれが考えた献立を、2月と3月に実施します。まず2月には6年1組・4組の献立を実施します。栄養素の特徴の3つのグループや五大栄養素を考慮して栄養バランスよく、さらに彩りや旬、全校生の好みなどを考えた、各クラスじまんの献立です。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下  
2月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー659kcal たんぱく質25.6g 脂質20.1g 塩分2.1g