

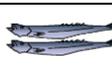


# 令和7年 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほだちき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質	無糖質 無糖質				
3月	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		622 Kcal 24.8 g 18.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぷん・さとう	こめあぶら	いわし			
	ソース	パンこ・さとう					
	こふきいも	じゃがいも					
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・えのきだけ・はねぎ	
	ふくまめ	さとう		だいす			
4月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal 18.5 g 20.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・こむぎこ・でんぷん	こめあぶら・なたねあぶら	ぶたにく・だいす		たまねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・かつおだし・みそ		えのきだけ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃん	
5月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					593 Kcal 22.0 g 17.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボウドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
6月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					645 Kcal 28.4 g 24.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	すき焼き	さとう・いとこんにゃく		ぎゅうにく・やきどうふ		はくさい・えのきだけ・あまとうねぎ	
	とうふとチンゲンさいのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ・たまご		チンゲンサイ・えのきだけ	
	くだもの					いちご	
7月	チャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・コーン・えだまめ・しょうが	634 Kcal 29.9 g 19.9 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	すぶた	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・たけのこ・トマト	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
10月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 25.8 g 17.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこみゆき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら		にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	さつまいも		かつおだし・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
12月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					535 Kcal 24.0 g 13.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも		ちくわ・さつまあげ	にぼしだし・こんにゃく	だいこん	
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・きゅうり・コーン	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん		のり			
13月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal 24.8 g 21.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく		スキムミルク・チーズ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
14月	ソフトめん	こむぎこ					640 Kcal 28.1 g 19.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいす	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
17月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					657 Kcal 24.9 g 21.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・だいす・かつおだし		しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・とうふ・みそ		えのきだけ・はくさい・はねぎ	
	ミルクプリン	さとう			スキムミルク・ぎゅうにゅう		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(さいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
18 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					597 Kcal 28.9 g 15.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば・みそ			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・かつおだし・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
19 水	むぎいりごはん	こめ・むぎ					670 Kcal 28.1 g 23.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんにく・にんじん・トマト・パセリ	
	チーズのふわふわたまごスープ	パンこ・でんぷん		たまご・ベーコン・かつおだし	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
20 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 Kcal 22.7 g 25.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	れんこんサラダ	さとう	ごま・マヨネーズ		ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん	
	けんちんじる	でんぷん・こんにやく・じゃがいも		かつおだし・とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
21 金	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	631 Kcal 30.5 g 20.4 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
25 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 23.6 g 18.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かつおフレークいりあつやきたまごゆき	でんぷん・さとう	こめあぶら	たまご・かつおフレーク	こんぶだし		
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	くだくさんじる	こんにやく・さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		ごぼう・だいこん・こまつな	
ふじさんゼリー	さとう						
26 水	せきはん	アルファーマイ・でんぷん	くろごま	あすき			699 Kcal 27.0 g 32.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	こめあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	すましじる			かつおだし・かまぼこ・なると・とうふ		にんじん・えのきだけ・はねぎ	
おいわいクレープ	こめこ・さとう・でんぷん・みずあめ	しょくぶつあぶら	とうにゅう		いちご・レモンかじゅう		
27 木	くろざとういりしょくばん	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		590 Kcal 25.6 g 24.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
28 金	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		こまつな	570 Kcal 23.3 g 21.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきつくね	さとう・でんぷん		とりにく・ぶたにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ・にんにく	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	

☆今月の給食は18回です。

☆肉の種類については、状況により豚肉もしくは牛肉を使用します。

☆2月6日(木)の「すきやき」で使用する「ねぎ」は「ふじのくに食の都のとっておき」に認定された杉正農園の「甘とろ葱」です。

☆2月12日(水)図書室コラボ献立です。図書委員会による「おでんせんとう」という絵本の読み聞かせがあります。どんなお話しが聞けるかお楽しみに♪

☆2月18日(火)5年2組は、給食がありません。

☆2月19日(水)5年1組は、給食がありません。

☆2月25日(火)の献立は静岡県内でとれた食材をたくさん取り入れた献立です(ふじっぴー献立)。

☆2月26日(水)の献立は6年生を送る会にあわせたお祝い献立です。

☆2月28日(金)3, 4, 5組は、給食がありません。