

2月予定献立表

今月の目標

小学校「バランスよく食べて元気な体をつくろう」

中学校「食事と健康について考えよう（生活習慣病予防）」

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

令和7年度

日 曜 日	献立名	主な材 料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるもとなる赤の食品		主に体の調子を整えるもとなる緑の食品		主にエネルギーのもとなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカラoten（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・炒糖	油脂・種実		
牛乳	牛乳	牛乳						570 kcal	
パン					パン			28.6 g	
2月 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード、砂糖、でん粉	ごま油	酒、生姜、塩、醤油、白ワイン、味噌		
大根サラダ	かつお節	人参	大根、コーン				漬塩和風ドレッシング	706 kcal	
A B C スープ	ペークン、白いんげん豆	人参、バセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	34.9 g	
牛乳	牛乳	牛乳						642 kcal	
ご飯				米				25.1 g	
3月 いわしのかば焼き風	鯛				でん粉、砂糖	油	生姜、醤油、酒、味噌		
切干大根のさっぱり炒め	ハム	人参	切干大根	砂糖	油		酢、醤油、胡椒	798 kcal	
のっべい汁	油揚げ	人参、ねぎ	大根、ごぼう	里芋、でん粉			塩、醤油、味噌、花かつお（だし用）	28.6 g	
節分豆	大豆								
カルシウムミルク		カルシウムミルク						547 kcal	
パン				パン				27.2 g	
4月 ウインナー	チキンウインナー								
グリーンサラダ				キャベツ、枝豆、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	715 kcal	
冬野菜のシチュー	鶏肉、白いんげん豆	牛乳	人参、バセリ	白菜、大根、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	35.4 g	
牛乳	牛乳	牛乳						567 kcal	
ご飯				米				24.2 g	
5月 さばの塩焼き	鯛						塩		
卵の花炒め	おから、えび、油揚げ	ねぎ	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油		酒、醤油、鶏だし、だし汁	724 kcal	
根菜汁	豚肉、カット厚揚げ	人参	えのきだけ、大根、玉ねぎ	つきこんにやく			酒、塩、醤油、花かつお（だし用）	28.1 g	
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」受賞名「みかんさわやか愛媛の味～賞～ 【ようけかむday】かむことを意識した献立です。									
牛乳	牛乳	牛乳						631 kcal	
6月 ご飯				米				28.4 g	
あじの竜田揚げ	鰯			でん粉	油		醤油、酒、味噌、生姜		
大豆の磯煮	県産大豆、じゃこ天	ひじき	人参、さいやんげん	砂糖	油、ごま油		鶏だし、醤油、味噌、だし汁	807 kcal	
みかんと里芋の郷土椀	豆腐、油揚げ、味噌	ねぎ	ボンジュース	里芋			煮干（だし用）	33.2 g	
牛乳	牛乳	牛乳						673 kcal	
パン				パン				29 g	
9月 チキンナゲット	チキンナゲット				油				
カラフルサラダ				キャベツ、コーン、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	809 kcal	
チリコンカン	県産大豆、豚肉	人参、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油		にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、コンソメ	34.4 g	
日本全国味めぐり「新潟県」									
牛乳	牛乳	牛乳						588 kcal	
ご飯				米				26.8 g	
さけの焼き漬け風	鯵			砂糖、でん粉			酒、醤油、味噌		
おかか入り煮びたし	かつお節	チンゲン菜	白菜				醤油、味噌	764 kcal	
スキーチ	豚肉、豆腐、味噌	人参、ねぎ	大根、ごぼう	つきこんにやく、さつま芋			煮干（だし用）	33.2 g	
青りんごゼリー				ゼリー					
牛乳	牛乳	牛乳						609 kcal	
ご飯				米				24.3 g	
衣笠丼	油揚げ、卵	人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉			醤油、味噌、酒、花かつお（だし用）		
いりこのスナック		小煮干し、青のり		天ぶら粉	ごま、油			808 kcal	
からし和え		小松菜、人参	キャベツ	砂糖			醤油、からし（粉）	30.3 g	
牛乳	牛乳	牛乳						569 kcal	
ご飯				米				23.4 g	
13月 チキンキンゴぼう	鶏肉		ごぼう	でん粉、砂糖	油		塩、胡椒、醤油、味噌		
青菜のソテー	大豆粉	チンゲン菜	もやし、コーン		油		コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	754 kcal	
ふし汁	かまぼこ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきだけ	ふしめん			醤油、塩、花かつお（だし用）	29.6 g	

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカラテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
16月	牛乳		牛乳					588 kcal	
	パン					パン		26.5 g	
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			国産小麦粉		塩、胡椒	
	じゃが芋のソテー			枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ	752 kcal	
	はるさめスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
17火	牛乳		牛乳					32.3 g	
	ジューシー	豚肉、油揚げ		人参	干し椎茸、枝豆	米	酒、生姜、醤油、味醂、塩	595 kcal	
	芋天					さつまいも天ぷら	油	19.5 g	
	アーモンドソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ		醤油、塩、胡椒、鶏だし、中華だし	734 kcal	
水産の日									
18水	牛乳		牛乳					590 kcal	
	パン					パン		28.2 g	
	さわらのコチュジャン焼き	鰯					ごま油	コチュジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒	
	青のりボテト		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
	トックスープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	白菜、えのきだけ	トック、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒	
毎月19日は食育の日									
19木	牛乳		牛乳					641 kcal	
	ご飯					米		19.8 g	
	厚揚げの甘酢あんかけ	カット厚揚げ		人参	玉ねぎ	砂糖、でん粉	酢、醤油、酒、味醂、トマトケチャップ、鶏だし	809 kcal	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり		醤油	24.1 g	
	沢煮椀	豚肉、豆腐、油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ		酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「マッスル坦々みぞスープ」受賞名「筋肉大好きFamily賞」									
20金	牛乳		牛乳					625 kcal	
	ご飯					米		20.2 g	
	コロッケ	コロッケ					油		
	のり酢和え		のり	小松菜、人参	白菜	砂糖	醤油、酢	824 kcal	
	マッスル坦々みぞスープ	鶏肉、県産カット厚揚げ、味噌、豆乳		ブロッコリー	もやし		油、ごま油	酒、コチュジャン、鶏だし、中華だし	
中学校3年生 リクエスト献立									
24火	牛乳		牛乳					680 kcal	
	ご飯					米		24.4 g	
	カレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ	じゃが芋	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、バーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ	863 kcal	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	
25水	牛乳		牛乳					624 kcal	
	パン					パン		23.2 g	
	えびのチリソース炒め	えびフリッター		青ビーマン	玉ねぎ		油	チリソース、トマトケチャップ、酒、にんにく、生姜	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	
	ポテトスープ	豚肉		人参、ハセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油	鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
泉川小学校6年生の献立									
26木	牛乳		牛乳					646 kcal	
	さけわかめご飯	鮭フレーク	わかめ			米		26.8 g	
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒、味醂	
	ごま煮びたし				白菜		ごま	醤油、味醂	
	じろうパワー全開ミックスープ	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根	白玉餅、さつまいも、つき		30.7 g	
27金	味付けのり		味付けのり						
	牛乳		牛乳					592 kcal	
	ご飯					米		23.0 g	
	焼きぎょうざ	餃子							
	もやしのナムル			もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし	761 kcal	
★材料の都合により献立を変更することがあります。									

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

おいしい給食グランプリ
 受賞作品「みかんと里芋の郷土味」
 受賞作品「マッスル坦々みぞスープ」
 レシピはこちから →→→→→

