

令和7年度



学校給食献立表 2/2~2/6



堀金学校給食センター

2日(月)	3日(火) 節分献立	4日(水)	5日(木)	6日(金) 応援献立	いえ ～家でも実践しよう～	
ごはん / 牛乳 三色そぼろ	ごはん / 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん / 牛乳 赤魚のみぞ漬け焼き	ごはん / 牛乳 あんかけ卵焼き	ごはん / 牛乳 かつおカツ！	じっせん 食事のマナー	
ひまわり油 しょうが 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆フレーク 酒 三温糖 本みりん こいくちしようゆ むきだまめ ★炒りたまご	ひまわり油 しょうが 鶏ひき肉 酒 三温糖 三温糖 にんじん だけのこ水煮 玉ねぎ かたくり粉 水	ひまわり油 しょうが みりん 三温糖 酒 うすくちしようゆ かたくり粉 0.8	赤魚 小50g 中70g 米みそ 酒 三温糖 酒 うすくちしようゆ しめじ 油揚げ はくさい こまつな	赤魚 小50g 中70g 米みそ 酒 三温糖 酒 うすくちしようゆ しめじ 油揚げ はくさい こまつな	かにま入り卵焼き ★卵★小麦 小50g かにま入り卵焼き ★卵★小麦 中60g ※かには含まれません。 トマトケチャップ 酢 三温糖 うすくちしようゆ ごま油 水 かたくり粉	かつおカツ 小40g★小麦 かつおカツ 中60g★小麦 ひまわり油（揚げ油）
糸寒天サラダ	昆布和え	のつpei汁	中華サラダ	チーズ和え	わんや汁わんは持て食べる	
糸寒天 キャベツ にんじん だいこん ロースハム 三温糖 ひまわり油 酢 うすくちしようゆ	はくさい きゅうり 塩昆布細切り うすくちしようゆ	かつおだし 鶏むね肉皮なし さといも だいこん にんじん つきこんにゃく 天然塩 白いりごま	かつおだし 鶏むね肉皮なし さといも だいこん にんじん つきこんにゃく うすくちしようゆ 天然塩 かたくり粉 ねぎ	キャベツ ささみフレーク カットわかめ 三温糖 天然塩 酢 うすくちしようゆ ごま油 白いりごま	キゅうり キャベツ にんじん プロセスチーズ ★乳 うすくちしようゆ 天然塩 白こしょう	わんや もた た
お麩のすまし汁	つみれ汁	マーぼー豆腐	実だくさんスープ	み	立ち歩かないで座って食べる	
かつおだし 玉ねぎ にんじん えのきだけ 本みりん うすくちしようゆ 天然塩 白玉ふ ★小麦 カットわかめ	ぶなしめじ いわしボール 酒 本みりん 常念みそ ねぎ	ひまわり油 トウバンジャン にんにく 豚ひき肉 酒 三温糖 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 絞り豆腐 チキンブイヨン 常念みそ	ひまわり油 トウバンジャン にんにく 豚ひき肉 酒 三温糖 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 絞り豆腐 チキンブイヨン 常念みそ	ひまわり油 にんにく 豚ひき肉 酒 三温糖 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 絞り豆腐 チキンブイヨン 常念みそ	ひまわり油 にんにく 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 大豆(国産、乾) しめじ チキンブイヨン 酒 天然塩 白こしょう うすくちしようゆ はくさい チングンサイ	ある ある すわ た
寒天はから作られるでしょ う？①じゃがいも ②大豆 ③かい そう …正解は、③かいそうで す。朝晩の冷え込みを利用し て、かいそうから作られます。	節分にちなんた献立です。悪い 鬼を追い出し、福を呼び込むこ とができますように、の願いを 込めて作ります。節分豆はよく 噛んで食べてね。	節分の翌日は立春です。“春が 立つ”と書くように、暦の上で は春が始まります。とはいえ寒 い日が続きますので、温かい煮 びたしでポカポカに過ごしま しょう。	応援献立です。勉強や運動な ど、いろいろなことに勝てます ように、まめにがんばれますよ うに、という願いを込めてつく ります。がんばれ～！	み	食べている途中で話さない	
605kcal 26.4g 21.0g 303mg 2.1g 750kcal 32.4g 24.9g 330mg 2.9g	589kcal 28.0g 19.8g 542mg 2.1g 733kcal 34.1g 23.8g 641mg 2.5g	549kcal 28.6g 17.0g 321mg 1.8g 675kcal 34.3g 19.5g 348mg 2.3g	622kcal 27.6g 22.8g 375mg 2.2g 772kcal 33.9g 27.3g 421mg 3.2g	584kcal 22.7g 19.4g 389mg 1.7g 745kcal 28.3g 24.0g 454mg 2.3g	ふさわしくない会話はしない	

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！

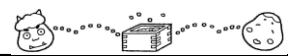


赤の食品	魚、肉、卵 豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い 野菜	3群	黄の食品	米、パン めん類、 いも類など	5群
血 肉 骨を つ くる	牛乳・乳製品 小魚、海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	他の野菜 果物	その他の野菜 果物	4群	熱 や 力 に なる	油、バター マヨネーズ など	6群

給食費の
口座引き落とし日は
2月2日です
ご協力お願ひ
いたします。



令和7年度



学校給食献立表 2/9~2/13

堀金学校給食センター

9日(月)		10日(火)		12日(木) お楽しみ献立		13日(金)		
ごはん / 牛乳	ごはん (金芽米) / 牛乳	スパゲティ ★小麦	ごはん / 牛乳	ちくわのカレー揚げ				
豚丼の具	わらさの香味焼き	牛乳						
ひまわり油 豚もも肉 しょうが 玉ねぎ ごぼう つきこんにゃく 油揚げ 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ 酒	わらさ 小50g 中70g おろしにんにく みりん 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油	米粉のミートソース	ひまわり油 にんにく セロリー 豚ひき肉 白ワイン 三温糖 玉ねぎ	焼き竹輪 小1/6本 中1/4本 米粉 かたくり粉 カレー粉 ひまわり油 (揚げ油)	2 2 1.5 3.5 0.15			
じゃこ和え	ハムサラダ		豆腐のコロコロサラダ					
キャベツ きゅうり にんじん 乾燥ちりめん うすくちしょうゆ ごま油	ロースハム にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 天然塩 白こしょう ひまわり油 酢	コンソメ 大豆フレーク トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 米粉 水 天然塩 白こしょう 青ピーマン	にんじん 大豆フレーク トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 米粉 水 天然塩 白こしょう 青ピーマン	キャベツ きゅうり にんじん 豆腐 ごま油 うすくちしょうゆ 酢 三温糖 白いりごま	24 6 3 20 0.8 2 1.5 0.4 1			
ふぶき汁	すいとん汁		かきたまみそ汁					
かつおだし だいこん にんじん ぶなしめじ 焼き竹輪 ゆし豆腐 本みりん うすくちしょうゆ 天然塩 ねぎ	薄力粉 ★小麦 かたくり粉 水 煮干しだし 玉ねぎ にんじん 油揚げ 本みりん 常みそ はくさい ねぎ	えたまめのマリネ	えだまめのマリネ	煮干しだし 玉ねぎ にんじん えのきだけ ツナフレーク きゅうり もやし にんじん うすくちしょうゆ 酢 三温糖	2.5 20 10 10 2.5 15 7 12 8 8 25 25 3 3 2.3 1.5 0.3			
汁椀に散った豆腐でふぶきをイメージしたふぶき汁です。どんな料理なのか、名前から想像するのも楽しいですね。		金芽米は、お米のおいしさを残す特別な方法で精米されたお米です。今回は、堀金小5年生がつくったお米を金芽米に精米にしてもらい、給食に出すことになりました。		豆腐を含む豆製品は、たんぱく質だけではなく、カルシウムやカリウムなども豊富に含むスーパー食材です。給食でも様々な料理に取り入れています。				
571kcal 27.2g 17.4g 334mg 2.6g 710kcal 33.3g 20.4g 362mg 3.4g	637kcal 28.0g 23.7g 294mg 2.0g 813kcal 35.8g 29.3g 314mg 2.5g	690kcal 32.3g 21.5g 331mg 2.6g 890kcal 41.2g 25.8g 362mg 3.5g	561kcal 22.6g 17.1g 376mg 2.3g 709kcal 28.6g 20.0g 427mg 3.2g					

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんぱく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分類
したもので、食品の右側の数字は
小学生1人分の分量です。

献立表の見方	赤の食品	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品 小魚・海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	他の野菜 果物	1群	4群	2群	3群	5群	6群	牛乳・マヨネーズなど

2F よくかんで食べよう

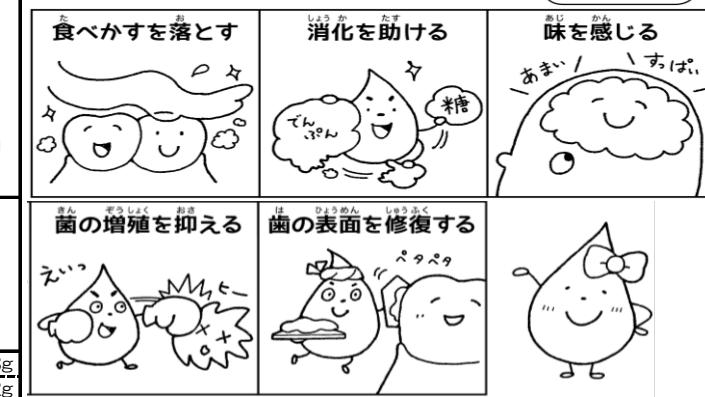
よくかむとよいこと8つをまとめた「よく噛む」8大効用 です



(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

豆やきのこ類、根菜など、よく噛んで食べましょう

《だ液のはたらき》



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
働きがたくさん
あるよ！