

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	～家でも実践しよう～ 食事のマナー
ごはん / 牛乳 三色そばろ	ごはん / 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん / 牛乳 赤魚のみそ漬け焼き	ごはん / 牛乳 あんかけ卵焼き	ごはん / 牛乳 かつおカツ！	茶わんや汁わんは持って食べる
6 ひまわり油 1 4 しょうが 0.5 1 豚ひき肉 20 1 鶏ひき肉 20 1 大豆フレーク 20 酒 0.5 5 三温糖 2 本みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3 4 むきえだまめ 10 1 ★炒りたまご 20	1 堀金厚揚げ 小55g 1こ 1 堀金厚揚げ 中75g 1こ 6 ひまわり油 0.3 4 しょうが 0.2 1 鶏ひき肉 10 酒 2 5 三温糖 0.8 3 にんじん 4 3 たけのこ水煮 4 4 玉ねぎ 6 うすくちしょうゆ 2.6 5 かたくり粉 0.2 水 0.8	1 赤魚 小50g 1切れ 1 赤魚 中70g 1切れ 米みそ 3 酒 0.5 みりん 1 三温糖 0.5 煮びたし かつおだし汁 10 5 三温糖 0.5 酒 0.5 うすくちしょうゆ 2 4 しめじ 5 1 油揚げ 12 4 はくさい 40 3 こまつな 5	1 かにかま入り卵焼き ★卵★小麦 小50g 1 かにかま入り卵焼き ★卵★小麦 中60g ※かには含まれません。 トマトケチャップ 1.4 酢 1.4 5 三温糖 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 6 ごま油 0.3 水 3 5 かたくり粉 0.4 中華サラダ 4 キャベツ 12 4 だいこん 25 1 ささみフレーク 5 2 カットわかめ 0.5 5 三温糖 0.4 天然塩 0.2 酢 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 6 ごま油 0.8 6 白いりごま 1.3 マーボー豆腐 6 ひまわり油 0.5 トウバンジャン 0.1 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 20 酒 1.5 5 三温糖 0.7 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 35 4 干し椎茸 0.6 1 絞豆腐 50 チキンフイヨン 3 1 常念みそ 4 こいくちしょうゆ 3 3 にら 3 5 かたくり粉 1.5 6 ごま油 0.8	1 かつおカツ 小40g★小麦 1こ 1 かつおカツ 中60g★小麦 1こ 6 ひまわり油 (揚げ油) 4 チーズ和え 4 きゅうり 10 4 キャベツ 27 3 にんじん 5 2 プロセスチーズ ★乳 8 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.05 白こしょう 0.02 実だくさんスープ 6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 1 鶏もも肉 15 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 5 じゃがいも 20 1 大豆(国産、乾) 4.5 4 しめじ 6 チキンフイヨン 4 酒 1 天然塩 0.3 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.5 4 はくさい 10 3 チンゲンサイ 5	立ち歩かないで座って食べる 食べている途中で話さない ふさわしくない会話はしない
糸寒天サラダ 2 糸寒天 0.4 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 4 だいこん 15 1 ロースハム 6 1 三温糖 0.3 6 ひまわり油 1 酢 1.8 うすくちしょうゆ 2 お麩のすまし汁 4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 4 えのきだけ 8 本みりん 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 5 白玉ふ ★小麦 4 2 カットわかめ 0.4	昆布和え 4 はくさい 42 4 きゅうり 8 2 塩昆布細切り 1 うすくちしょうゆ 1 つみれ汁 4 煮干しだし 2.5 4 ごぼう 5 4 だいこん 15 3 にんじん 10 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 8 1 いわしボール 20 酒 1 本みりん 1 常念みそ 6.5 4 ねぎ 5 節分豆 1 福豆(大豆) 5g 1袋	のっぺい汁 1 かつおだし 2.5 5 鶏むね肉皮なし 15 5 さといも 20 4 だいこん 20 3 にんじん 10 5 つきこんにゃく 10 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.2 5 かたくり粉 0.4 4 ねぎ 5	6 ひまわり油 0.5 トウバンジャン 0.1 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 20 酒 1.5 5 三温糖 0.7 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 35 4 干し椎茸 0.6 1 絞豆腐 50 チキンフイヨン 3 1 常念みそ 4 こいくちしょうゆ 3 3 にら 3 5 かたくり粉 1.5 6 ごま油 0.8	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～！	給食費の口座引き落とし日は <b>2月2日</b> です ご協力お願いいたします。
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	

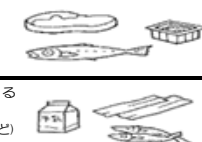
朝ごはん 毎日野菜プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ！



赤の食品

血  
肉  
骨  
を  
つ  
く  
る

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

体  
の  
調  
子  
を  
整  
え  
る

色の濃い  
野菜  
その他の野菜  
果物

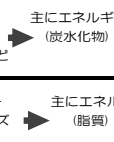


3  
群

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

油、バター  
マヨネーズ  
など  
主にエネルギーのもと、  
(脂質)



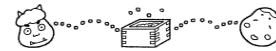
6  
群



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
豚丼の具	わらさの香味焼き	牛乳	ちくわのカレー揚げ
6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 40 4 しょうが 0.4 4 玉ねぎ 20 4 ごぼう 7 5 つきこんにやく 15 1 油揚げ 8 5 三温糖 1.5 本みりん 2.1 うすくちしょうゆ 3.5 酒 0.7	1 わらさ 小50g 1切 1 わらさ 中70g 1切 4 おろしにんにく 0.5 4 おろししょうが 0.5 みりん 1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 1	米粉のミートソース 6 ひまわり油 1 4 にんにく 1 4 セロリー 5 1 豚ひき肉 40 白ワイン 2 三温糖 0.2 4 玉ねぎ 50 3 にんじん 15 4 しめじ 12 コンソメ 1 1 大豆フレーク 6.5 トマトピューレ 25 トマトケチャップ 21 中濃ソース 6 こいくちしょうゆ 2.4 5 米粉 0.6 水 6 天然塩 0.3 白こしょう 0.02 3 青ピーマン 5	1 焼き竹輪 小1/6本 2こ 1 焼き竹輪 中1/4本 2こ 5 米粉 1.5 5 かたくり粉 3.5 カレー粉 0.15 6 ひまわり油(揚げ油) 4
じゃこ和え	ハムサラダ	豆腐のコロコロサラダ	豆腐のコロコロサラダ
4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.3	1 ロースハム 8 3 にんじん 5 4 キャベツ 25 4 きゅうり 5 4 ホールコーン 6 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.2 酢 1.5	4 キャベツ 24 4 きゅうり 6 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 三温糖 0.4 6 白いりごま 1	5 三温糖 1.5 6 白いりごま 1
ふぶき汁	すいとん汁	えだまめのマリネ	かきたまみそ汁
4 かつおだし 2.5 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 ふなしめじ 10 1 焼き竹輪 10 1 ゆし豆腐 20 本みりん 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.2 3 ねぎ 5	5 薄力粉 ★小麦 12 5 かたくり粉 1.5 水 7 煮干しだし 2.5 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 7 1 油揚げ 7 本みりん 1.5 1 常念みそ 7 4 はくさい 15 4 ねぎ 5	4 むぎえだまめ 12 1 ツナフレーク 8 4 きゅうり 8 4 もやし 25 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 2.3 酢 1.5 5 三温糖 0.3	1 煮干し だし 2.5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 7 1 常念みそ 6.5 1 ★たまご 20 3 こまつな 5
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してもらい、給食に出すことになりました。	フルーツ白玉杏仁	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

## 2月 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

ひ  
肥満予防

み  
味覚の発達

こ  
言葉の発音はっきり

ぜ  
全力投球

の  
脳の発達

いー  
胃腸快調

が  
がん予防

は  
歯の病気予防

〈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！

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

菌の増殖を抑える

菌の表面を修復する

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す。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	緑の食品	黄の食品	白の食品
血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	色の濃い野菜	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など
主に体をつくる(たんぱく質)	牛乳・乳製品、小魚・海藻など	その他の野菜、果物	主にエネルギーのもと(炭水化物)	主にエネルギーのもと、(脂質)
主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)				
1群	2群	3群	4群	5群
				6群