



# 令和7年 学校給食2月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		632
		あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ				こむぎこ でんぶん こめこ	だいずあぶら あぶら	
		れんこんサラダ	ツナ		あかピーマン	れんこん えだまめ			ノンエッグマヨネーズ	22.9
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ		じゃがいも でんぶん		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		612
		あつやきたまご	たまご					さとう でんぶん		
		じゃこあえ		しらすぼし	こまつな	もやし		さとう		
		みそおでん	ぶたにく さつまボール なまあげ みそ		にんじん	だいこん こんにやく		さといも さとう		25.3
		やさいゼリー			にんじんじる	みかんかじゅう		さとう		
ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ソフトめん				
5	水	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター あぶら	724	
		たらフライのレモンソースかけ	たら			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		まめまめサラダ	だいず			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	31.8	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
6	木	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら だいずあぶら	618	
		きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	23.1	
		ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
7	金	にくひじきごはんのぐ	ぶたにく とりにく	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		639	
		こもちしゃもフライのソースかけ 2こ	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
		ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ こんにやく	さとう	あぶら	32.7	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
10	月	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	だいずあぶら あぶら	600	
		うずらたまごいりかんとくに	なまあげ うずらたまご さつまボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		21.3	
		はくさいのあかじそあえ			しそ	はくさい				
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
12	水	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	でんぶん さとう		585	
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら		
		オレンジ				オレンジ			23.4	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
13	木	あいちけんさんしよくざいりあげぎょうざ 2こ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	592	
		ピビンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら		
		はっぼうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	27.0	
		ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
14	金	パンブキンハートコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	だいずあぶら あぶら	623	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		ドレッシング		
		コーンたまごスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	でんぶん		24.5	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
17	月	こめこのカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	694	
		だいずいりナゲット 2こ	とりにく だいず		にんじん		でんぶん	あぶら		
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	27.1	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
18	火	さばのぎんがみやき	さば みそ				こめこ さとう		619	
		ぶたにくのすきやきふうに	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら		
		きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			31.5	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		

★つぎのページへつづきます。

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
19	水	ソフトめん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ソフトめん		601
		たまりょうゆのわふうかけ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほしいたけ ねぎ			
		あいちのれんこんいりつくね 2こ	とりにく			れんこん たまねぎ	さとう		
		こまつなのおかかあえ	ツナ かつおぶし	しょくいくのひ	こまつな	もやし	さとう		
20	木	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		614
		てりやきとうふハンバーグ	とうふ とりにく			たまねぎ	こめパンこ さとう	でんぶん	
		こうやどうふのたまごどじ	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ ねぎ	さとう	でんぶん	
		キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま	
21	金	ミルクロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			パン		674
		フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう	でんぶん	
		ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
		やさいのスープに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
25	火	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ おおむぎ		623
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
		チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
		いよかん				いよかん			
26	水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		567
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
		なのはなのごまあえ			なばな ほうれんそう	コーン	さとう	ごま	
		ごじる	だいず とうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
27	木	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		579
		さわらのてりやき	さわら				さとう	でんぶん	
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		
		きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり キャベツ		ドレッシング	
28	金	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ おおむぎ		629
		うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすほしほしえび			さとう	ごま	
		コロツケ	ぶたにく ギョウにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動



### 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

### 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



うずら卵



小松菜



キャベツ



白菜



ブロッコリー



大根



さといも



なばな



ほうれんそう



にんじん



きゅうり