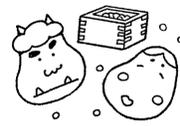


# 2月の給食献立表



令和7年度

小川町学校給食センター

日曜	献立名	材 料 名						栄養量				
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)	小学生		中学生	
									エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
2月	さんさいおこわ	牛乳	ごまドレッシング	すいとん いわしのうめに まめサラダ	牛乳 ぶたにく いわしのうめに	さんさいおこわ あぶら すいとん ひよこまめ ごまドレッシング	にんじん ごぼう ○だいごん こまつな ○キャベツ えだまめ	674	26.8	779	29.9	
3火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しょうゆラーメン やきナゲット ひじきサラダ	牛乳 とりにく なんと わかめ チキンナゲット ひじき	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん ○はくさい とうもろこし もやし ○キャベツ ブロッコリー	575	25.8	759	33.2	
4水	ごはん	牛乳		もずくスープ チキンのオープンやき あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ もずく チキンのオープンやき ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん ○だいごん こまつな にんにく たまねぎ ピーマン	690	29.9	807	34.3	
5木	ココア あげパン	牛乳		ほうとうどん ヨーグルト アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ アーモンドフィッシュ ヨーグルト	コッペパン あぶら ほうとう さとう	にんじん ○だいごん かぼちゃ ○ながねぎ こまつな	577	24.5	738	28.4	
6金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ きりぼしだいこんサラダ りんごタルト	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ナムルドレッシング りんごタルト	にんにく しょうが にんじん ○ながねぎ にら ○だいごん こまつな	762	26.1	878	29.8	
9月	ごはん	牛乳		こんさいじる <b>サクサクおいしい!コーンコロケ</b> <b>ください!おいしいビビンバ</b>	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも コーンコロケ ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	にんじん ごぼう ○だいごん にんにく れんこん もやし ほうれんそう ○ながねぎ	670	23.6	772	27.0	
10火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	とりなんばん ピーマンのにくづめフライ わかめサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ピーマンのにくづめフライ だいず わかめ	じごなうどん あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ○だいごん しいたけ こんにやく ○ながねぎ ほうれんそう	624	26.9	757	31.2	
12木	ぶどうパン	牛乳		コーンスープ レモンバジルチキン ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ウインナー レモンバジルチキン	ぶどうパン あぶら じゃがいも	たまねぎ セロリ とうもろこし にんじん ○キャベツ ブロッコリー	596	25.9	727	32.0	
13金	むぎごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	カレー フランクフルト にんじんサラダ バレンタインデザート	牛乳 ぶたにく フランクフルト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう パンパンジードレッシング バレンタインデザート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにやく とうもろこし ○キャベツ	831	26.7	953	29.9	
16月	ごはん	牛乳	ソース	<b>ピリッとからさであたたまるキムチスーフ</b> <small>ピリッとからさであたたまるキムチスーフ</small> <b>ごはんがすすむひじきのごもくに</b>	牛乳 とりにく とうふ みそ しろみぎかなフライ ぶたにく ひじき ちくわ だいず	ごはん あぶら さとう	にんじん ○だいごん キムチ ○ながねぎ こんにやく えだまめ	663	27.0	760	30.4	
17火	ホット ちゅうかめん	牛乳	マヨネーズ	しおラーメン たこやき かぼちゃサラダ	牛乳 とりにく なんと	ホットちゅうかめん ごまあぶら たこやき あぶら マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ ○キャベツ	609	22.5	794	27.9	
18水	ごはん	牛乳		さつまじる にくだんごあまずあんかけ あつあげとはくさいのもの	牛乳 とりにく とうふ みそ にくだんご ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ○だいごん こまつな たまねぎ ○はくさい しらたき	702	29.4	861	36.2	
19木	こどもパン スライス	牛乳	スライスチーズ	クリームシチュー ハンバーグケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ ウインナー チーズ	こどもパン あぶら じゃがいも しろはなまめ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー ○キャベツ とうもろこし ほうれんそう	745	34.3	854	38.6	
20金	わかめごはん	牛乳	ソース ごまドレッシング	だんごじる アジフライ ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく アジフライ	わかめごはん あぶら だんご ごまドレッシング	にんじん ○だいごん こまつな ごぼう ○キャベツ とうもろこし	715	25.9	823	29.0	
24火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	にくうどんじる とりのからあげ さつまいもサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりのからあげ	じごなうどん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	にんじん ○だいごん しいたけ こんにやく ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	715	27.8	933	34.7	
25水	ごはん	牛乳		<b>こころあたたまるわかめスーフ</b> <small>こころあたたまるわかめスーフ</small> <b>そとばかりがはかばかシューニーあげぎょうざ</b> <b>シャキシャキピリからのぶたキムチのため</b>	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま あぶら	にんじん ○だいごん とうもろこし たまねぎ こんにやく キムチ	654	24.5	811	29.0	
26木	はちみつパン	牛乳		マカロニスープ スラッピージョー ひとくちチーズ マンゴー	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいず チーズ	はちみつパン あぶら マカロニ じゃがいも さとう パンコ	にんじん ○はくさい こまつな にんにく たまねぎ ピーマン マンゴー	585	24.2	697	29.6	
27金	むぎごはん	牛乳	かんきつ ドレッシング	ハヤシライス オムレツ れんこんサラダ いちごゼリー	牛乳 ぶたにく オムレツ	むぎごはん あぶら じゃがいも いちごゼリー かんきつドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ こんにやく れんこん	737	22.3	852	24.9	
実施回数 18回	"はし"は毎日用意しましょう! ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。 ★毎月19日は食育の日です★						平均栄養量	674	26.3	809	30.9	
						栄養基準量	650	27.0	830	34.2		

頭もしっかり栄養を届けて、勉強にとりくもう!

太字 は、小学校6年生が考えてくれた「リクエスト献立」です!

※裏面もあります

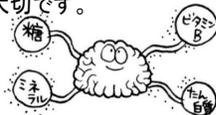
### ①規則正しい食生活を心がけよう!

食べ物を消化・吸収している間は、頭に回る血液が減少し、脳の働きが低下します。食事やおやつをだらだら食べていると、頭の働きにもよくありません。



### ②バランスのとれた食事をしよう!

頭をしっかり動かせるには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンやミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく食べることが大切です。



### ③よくかんで食べよう!

よくかんで食べることで、脳の血行がよくなります。脳に、よい刺激がいき、集中力がUPします。



しっかり食べて、がんばれ受験生!

