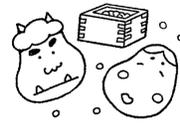


# 2月の給食献立表



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 クロワッサン	牛乳		やさいスープ ヨーグルト アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく とうふ ミートボール ヨーグルト アーモンドフィッシュ	コッペパン クロワッサン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ 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 きりぼしだいごんサラダ 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</b> <small>ピリッとからさであたたまるキムチスー</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</b> <small>こころあたたまるわかめスー</small> <b>そとばかりはかばはかばジュシーあげぎょうざ</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

頭に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

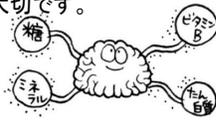
### ①規則正しい食生活を心がけよう！

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！

頭をしっかりと動かせるには、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！

