



# 2月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなにかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなにかま からだのしょうじやくをとのえるたべもの		きいろのなにかま ねつやからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)		
		しゅじやく	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうじやくメモ			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)		①むぎごはん	②さばのしおやき ③あつあげとこんぶの にもの ④コリコリつくねじる ⑤アップルコンポート		ぎゅうじゆう					655	349		
3 (火)		鬼退治給食 ①むぎごはん	②いわしのかばやき ③なのはなの からしあえ ④けんちんじる ⑤いちごパエリア		ぎゅうじゆう					739	343		
4 (水)		①うさぎパン	②ラザニア ③かぼちゃのポターージュ ④プリン		ぎゅうじゆう					733	511		
5 (木)		①むぎごはん	②まんまるたまねぎ ハンバーグ ③こんにやくサラダ ④はくさいとだいこんの みそしる ⑤オレンジ		ぎゅうじゆう					673	388		
6 (金)		①ちゅうかどん	②パンパンジーサラダ ③まーぼーふうスープ ④いちごミルクプリン		ぎゅうじゆう					683	404		
9 (月)		①むぎごはん	②まーぼーなす ③たばやまサムル ④サンラータン ⑤あんにと豆腐		ぎゅうじゆう					567	301		
10 (火)		①むぎごはん	②しょうがやき ③グリーンサラダ ④とんじる ⑤おこめのタルト		ぎゅうじゆう					725	320		
11 (水)		建国記念の日		建国記念の日について調べてみました。「日本の建国をしのび、国を愛する心を養うことを目的とした国民の祝日」だそうです。歴史や文化を振り返ると良いそうです。先生は、無形文化遺産にも登録された「和食」を食べて、日本の良さを感じたいと思います。									
12 (木)		①あんかけたまご やさいうどん	②さつまいものてんぷら ③カリカリごぼうサラダ ④レモンの カスタードタルト		ぎゅうじゆう					640	460		
13 (金)		バレンタイン給食 ①チュモッパ	②チーズタルピ ③チンゲンサイとだいこん のナムル ④スドップチゲ ⑤バレンタインデザート		ぎゅうじゆう					741	432		

# 2月の給食目標「世界の食を知ろう～食糧事情と食文化～」

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちよろしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ	
16 (月)		①チキンピラフ	②キッシュ ③やさいスープ ④はっさく			ぎゅうにゅう					541	332
				①	ささみ		にんじん ビーマン	たまねぎ	こめ むぎ	バター こめあぶら	キッシュの作り方をご紹介します！ 給食センターでは、たくさんたまごを使う とき、「液卵」と言って、殻からだして溶 いた卵がパックに詰められたものを買いま す。液卵に具材を入れて1つつカップに 注ぎ、スチコンという蒸気が出る機械を 使って、高温で焼きます。 ふっくらおいしいキッシュの完成です！	
17 (火)		おたんじょうび給食 ①バーガーパン	②TABAハンバーグ ③フライドポテト ④オニオンスープ ⑤フルーツポンチ			ぎゅうにゅう					681	299
				①					パン		今日はハンバーガーとポテトの組み合わせ です。幸せな組み合わせ♪たまにはこんな 給食も良いですね。 お肉には、鹿肉を使っています。TABAジ エスから買いました。 鹿肉は、高たんぱく・低脂質・低カロリー で、鉄、ビタミンB群、亜鉛などのミネラ ル類がたくさん含まれています。 今日のハンバーガーは、豚肉をプラスして、 ジューシーさマシマンです。 ぜひ、大きく口を開けて思いっきり食べ てください。	
18 (水)		①ソースやきそば	②さつまいもサラダ ③りんご蒸しパン			ぎゅうにゅう					680	299
				①	ふたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	めん		給食センターでつくる焼きそばは、もちも ちしていると思いませんか？理由の1つ に、センターでは中華種を蒸してから炒め ているからです。種のもちり感と、野菜 のシャキシャキ感がおいしいですよ。	
19 (木)		①わかめごはん	②やながわふう ③カミカミあえ ④はくさいとふたにくの みそしる ⑤アーモンド ミニフィッシュ			ぎゅうにゅう					610	372
				①		わかめ			こめ むぎ		「やながわ」とは、もともと、ごぼうとど じょうを卵でとじた鍋だそうすです。 今日の給食では、ごぼうと豚肉、ほかにも いろいろな具材を使いました。 この料理は、こはる先生のお母さんが作っ てくれたものを給食風にアレンジしてみま した。いつかお母さんの料理を超えたいと 思っていますが、なかなか勝てません。	
20 (金)		おべんとうの日		みなさんは、じっくり献立表を見たことがありますか？ 献立表をじっくりみると、意外と楽しいかもしれません。例えば、みどりのなかまはさらに2つにわかれています。どちらも野菜・くだものですが、なぜ2つに分かれるのでしょうか？ 答えを思いついた人、こはる先生におしえてください。								
23 (月)		天皇誕生日		こはる先生が、もしも栄養教諭じゃなかったら… もし、栄養教諭以外のお仕事を選ぶとしたら、私は花火職人になりたいです。理由は、じっくりじっくり修行をして、一瞬のきれいな光で夜空をてらす職人さんの姿がとてまっかっこい いからです。 花火の大きい音にびっくりしてしまう私ですが、花火職人にとってもあこがれています。								
24 (火)		①ささみとこんぶのごはん	②にくみそ あげだしとうふ ③もやしのピリからソテー ④なすときのこのみそしる ⑤こんにやくゼリー (いちご)			ぎゅうにゅう					660	386
				①	ささみ	こんぶ		えだまめ	こめ むぎ		肉味噌揚げ出し豆腐は、給食センターの調 理員さんたちが張り切ってつくる料理で す！ 薄皮でサクサク、ジュワッと揚げるのはま さにプロの技。肉味噌も調理員さんの技が …！ジュシーかつ油っこくない、ちょっ ど良い塩梅になるよう、気を付けてくれま す。 給食センターは、すぐ技プロ集団なのかも しれません。	
25 (水)		①むぎごはん	②とりのからあげ ③きんぴらごぼう ④かきたまじる ⑤みかん			ぎゅうにゅう					661	296
				①					こめ むぎ		今日は、こはる先生が学校でお仕事をし ている中で、好きな時間を紹介してくださ い！ 1つ目は、もちろん、給食の時間です。みな さんに食べてもらいたいものがたくさんあ るので、献立作成は本当にワクワクします。 最後に、出来立ての給食を給食センターで 味見をするときです…(笑)特に、出来立 ての揚げパンのおいしさは格別…！ みなさんが食べる直前に料理が仕上がるよ うにしています。配膳を頑張って、出来立 てを味わってね!!!	
26 (木)		①むぎごはん	②カレイのたつたあげ ③いそかあえ ④わかめとふのすましじる ⑤バナナ			ぎゅうにゅう					573	301
				①					こめ むぎ		日々献立を立てている私ですが、実は、給 食の時間は、とても緊張しています。 みなさんが給食を見てどんな反応をする か、どのくらい食べることができるか、毎 日とってもよく見えています。そして、みな さんの様子から、その後の給食の味や量、 使う食材などを考えて、みなさんに合うよ うに工夫をしています。 おかわりじゃんけんが盛り上がる日は、と てもうれしくて、すごく幸せな気持ちにな ります。	
27 (金)		①じっくりカレー	②わかめとたまごのスープ ③やきプリンタルト			ぎゅうにゅう					669	384
				①	ふたにく	こなチーズ	にんじん トマト	りんご たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ	カレールフ こめあぶら	こはる先生流カレーは、とにかく煮込むこ とが最大のポイントです。 じっくり煮込むことで、野菜やお肉のおい しさがじわ～と溶け込んだカレーになりま す。特別な隠し味はありませんが、じっく り煮込んだカレーは、愛情たっぷり。何杯 でも食べられる、私だけのカレーです。	

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal 加ゆめ : 350mg  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★みそは、丹波小学校でつくったものです。  
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。