



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和7年2月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
3・月	ごはん	ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる いわしのおろしに ごもくまめ	ぎょうじしよく 「せつぶん」	こめごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず こんぶ いわし	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじれんこん しいたけ だいこん	552kcal 24.5g	<b>きせつのたべもの</b> ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう ・いよかん ・ぶり みつか ましょうじよく <b>3日 行事食</b> <b>「節分」</b> がつつか せつぶん 2月2日は「節分」 です。1年の無事や幸 福を祈る行事や行事食 が伝わっています。 給食では、焼くにお いで鬼を追い払うと言 われているいわしを 使った「いわしのおろ し煮」、煎った大豆を まいて鬼を追い払い、 年齢の数だけ豆を食べ て幸福を願う大豆を 使った「五目豆」を出 します。 しょうがっこう <b>14日 行事食</b> <b>「バレンタインデー」</b> がつしゅうがっこう 2月14日は「バレ ンタインデー」です。 給食では、揚げパン にココアをまぶして出 します。 せいかいりょうり <b>25日 世界の料理</b> <b>「アイルランド」</b> 「アイリッシュ シチュー」は、アイル ランドの伝統的な料理 です。日本のなめらか なシチューとは違い、 肉じゃがに近い料理で す。本場では羊の肉で 作ります。 きょうどりょうり <b>19日 郷土料理</b> <b>「愛媛県」</b> 「いもたき」 は、なつしものうみん 春と夏に地元農民が かわら あつ 河原で集まり、いもた きを食べていました。
4・火	ゆでちゅうか めん	ぎゅう にゅう	みそラーメンのつけじる だいがくいも きざみこんぶのいためもの		ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし いらな がねぎ	591kcal 20.4g	
5・水	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃものてんぶら やさいのしおこうじいため		こめごま こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ こもちししゃも ぶたにく いわした	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	566kcal 23.2g	
6・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー ほうれんそうとコーンのソテー いよかん(1/4)		こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし ほうれんそう いよかん	619kcal 21.5g	
7・金	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	あぶらぶどんのぐ かぶとぶたにくのとろみに あおりのピーズ		こめ さとう しらたき ぶ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あおりの	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ こまつな	607kcal 25.5g	
10・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそじる そいのごまだれ なまあげともやしのいためもの		こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そい ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	552kcal 27.3g	
12・水	ごはん	ぎゅう にゅう	すましじる さばのからみやき やさいとたまごのいためもの		こめ さとう あぶら みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ さば たまご	にんじん しめじ こまつな しょうが にんにく とうもろこし ほうれんそう	544kcal 24.9g	
13・木	ピラフ	ショア (フレーン)	コーンミルクスープ フライドチキン キャベツとコーンのサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら たまねぎドレッシング さとう バター	ショア ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし はくさい しょうが キャベツ トマト えだまめ	609kcal 23.0g	
14・金	ココア あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスープ ポークピーズ りんごゼリー	ぎょうじしよく 「バレンタインデー」	パン あぶら ココア さとう マカロニ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト	542kcal 22.2g	
17・月	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 むししゅうまい うすらたまごとはくさいの いためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ いらにんじん はくさい たまねぎ	631kcal 29.9g	
18・火	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる おこのみかきあげ だいずいりひじきのにももの		こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あおりの ひじき ちくわ あぶらあげ だいず	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ さやいんげん	649kcal 22.3g	
19・水	ごはん	ぎゅう にゅう	いもたき じゃこてん きりぼしだいこんの いためもの	きょうどりょうり 「えひめけん」	こめ さといも しらたまご あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ すけそうだら あじ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ さやいんげん	568kcal 22.8g	
20・木	ゆで スパゲッティ	ぎゅう にゅう	だいずいりミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	イタリアン ドレッシング	スパゲッティ あぶら こんにやく イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	682kcal 29.4g	
21・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき ごまじゃが		こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	583kcal 28.4g	
25・火	しよくパン	ぎゅう にゅう	アイリッシュシチュー しろみざかなのフライ カラフルソテー プリン	ソース せいかいりょうり 「アイルランド」	しよくパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー とうもろこし エリンギ えだまめ	584kcal 29.0g	
26・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき もやしとキャベツの おかかいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ いか かつおぶし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ もやし さやいんげん キャベツ	634kcal 33.8g	
27・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごのすぶたぼう パンパンジーいため きよみオレンジ		こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン しょうが もやし キャベツ きよみオレンジ	620kcal 24.9g	
28・金	ごはん	ぎゅう にゅう	あぶらあげとやさいの みそじる あつやきたまご あげぶりだいこん		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶり たまご	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが だいこん さやいんげん	626kcal 24.8g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

\*7日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。  
 ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
 TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

**あきる野市の野菜**

がつけしょう <1月に使用したもの>

- ・はくさい
- ・のらぼうな
- ・だいこん

がつけしょう <2月に使用予定のもの>

- ・こまつな
- ・はくさい
- ・だいこん
- ・ながねぎ



節分の行事食といえば、豆まきをする大豆、ヒイラギの枝にさして玄関に飾るイワシのほかに、太巻き寿司を切らずに、その年の縁起のよい方向(恵方)を向いて食べる「恵方巻き」があります。今年の恵方は「西南西」です。恵方巻きを食べる人はぜひ「西南西」を向いて食べましょう!

