



# 2がつの給食こんだて予定表

〈めあて〉



ひがしんちの給食

令和7年度

小学校

日	こんだてめい		<きいろ>	<あか>	<みどり>	エネルギー (kcal)	ひとくちメッセージ	
	しゅしよく	牛乳	おみか	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品			おもに体の調子を整える もとになる食品
2月	しよくパン(2まい)		えほうまきサンド (ツナポテトサラダ チーズ) ミネストローネ せつぶんまめ	しよくパン ジャがいも マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン せつぶんまめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ トマト	666	明日は節分です。自分でパンにツナポテトサラダとチーズをのせて、くるっと巻いて恵方巻きサンドにして食べましょう。
3火	むぎごはん		ひきにくとまめのカレー チップスサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい きんとさまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	643	カレーの隠し味に「フルーツチャツネ」を入れています。果物に香辛料を加えて煮込んだもので、コクやうま味が増します。
4水	ワンローパン		ポークビーンズ チーズサラダ いちごあんどうマーガリン	ワンローパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム(ロース) チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	599	大豆には成長期に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。日々の食事の中で意識してとるようにしましょう。
5木	むぎごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり もやし こんにゃく きりぼしだいこん	574	切干大根は、大根を切って干したものです。乾燥したことで、栄養やうま味がぎゅっと凝縮されています。
6金	むぎごはん		きびなごのたつたあげ こんがあげ ごじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さといも	ぎゅうにゅう とりにく きびなご こんが だいたい とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	571	臭汁(ごじる)は、日本各地に伝わる郷土料理です。水にひたして、すりつぶした大豆を入れた味噌汁のことです。
9月	こめこパン		とうにゅうシチュー だいこんサラダ	こめこパン ジャがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ いんげんまめ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	566	大根は奈良時代にはすでに食べられていた伝統野菜です。あっさりした味なので煮物にしてもサラダにしても良く合います。
10火	ごはん		とりにくのしおこうじゃき ひじきのいために かきたまじる	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく ひじき あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご	にんじん いんげん えのきたけ ねぎ	596	ひじきは昔から日本で食べられてきた食べ物です。鉄分やカルシウムがたくさん含まれています。よく噛んで寒さに負けない体をつくりましょう。
12木	ごはん		さわらのつけやき アーモンドあげ さといものみそしる	こめ さとう さといも アーモンド	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	598	苦手だからと、ひとくちも食べずに残している人はいませんか？味覚も成長しています。少しずつチャレンジしてみてください。
13金	むぎごはん		【世界の料理 中国】 ユーリンチー ポイルやさい ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな コーン	666	今日は中国の料理、中華料理です。ユーリンチーは、たれのかかった、鶏のから揚げです。
16月	ことうパン		カレーラーメン ぎょうざ(1・2年1こ、3～6年2こ) ブロッコリーのちゅうかサラダ	ことうパン さとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく だいたい	にんじん もやし ねぎ ブロッコリー キャベツ きくらげ	534	いつもの鶏ガラスープの出汁が美味しいうラーメンに、今日は「カレー粉」を加えてピリッとしたカレーラーメンにしました。
17火	むぎごはん		こうやどうふのたまごとし なのはなのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん なのはな キャベツ もやし こんにゃく	587	菜の花は、「食べられる花」という意味です。一足早く春の訪れを知らせてくれる旬の野菜です。今日はごま和えで味わってみましょう。
18水	けんさんこむぎパン		にくだんごのケチャップに ハムのマリネ りんごジャム	しよくパン ジャがいも あぶら さとう りんごジャム	ぎゅうにゅう ミートボール ハム(ロース) レンズまめ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	581	県産小麦パンは、福岡県産の「ミナミノカオリ」という小麦粉を50%使用した給食用のパンです。ふんわりしておいしいですね。
19木	おかがき産 ごはん	【和食の日】	さばのにつけ けんちんじる ほうれんそうのおひたし	こめ さとう さといも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば かつおがし とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	643	ほうれん草はビタミンたっぷりの野菜ですが、夏と冬では栄養価が変わります。冬の方が夏よりビタミンが多くなります。
20金	ごはん		とりにくとだいたいのあげからめ すましじる	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい とうふ かまぼこ	しょうが にんじん みずな しいたけ	639	油は少ない量で大きなエネルギーになり、しっかり体を温めてくれます。食べ過ぎに注意して、上手に油をとりましょう。
24火	むぎごはん		ピピンパ キムチチゲ オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく もやし にんじん こまつな はくさい ごぼう しいたけ ねぎ オレンジ こんにゃく	595	キムチチゲは韓国の鍋料理です。ご飯やおかずと一緒に、大勢でひとつの鍋を囲むのではなく、1人分の鍋で食べる人が多いです。
25水	クレセントロールパン		ホキのマヨネーズやき ポトフ	クレセントロールパン あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	610	ポトフには、にんじん・じゃがいもなどの根菜が入っています。寒い日に、こんな温かい料理を食べるとほっとしますね。
26木	ごはん		とりにくとやさいのうまに きゅうりとわかめのすのもの	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく	559	こんにゃくは、こんにゃくいもを乾燥させて粉にしたものからつくられます。四角や玉、糸など、さまざまな形に加工できます。
27金	わかめごはん		かしわうどん ひじきとえだまめのサラダ	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム(プレス) ひじき わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ	568	考えたり記憶したりする脳は、主に、ご飯やパン・うどんなどの食べ物のエネルギーで働いています。しっかり食べましょう。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん)でつくられたものです。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。  
※材料の都合で献立を変更することがあります。



大豆からできるもの



「大豆」から作られるさまざまな「食べもの」は、私たちの食卓を豊かにしてくれます。