



2月予定こんだて表

2025年 2月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのほたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	酢めし (のり)		手巻き寿司(えび天、卵焼き、スタミナ納豆) いわしのつみれ汁 福豆	えび、たまご、ぎゅうにゅう、のり、あぶらあげ、かまぼこみそ、だいず、なつとう、とりこ	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、だいこん、オクラ、にんにく、ほうれんそう、しょうが	こめ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう	839	26.8	節分といえは恵方巻。今年の恵方は「西南西やや西」。給食では手巻き寿司で恵方巻をします。			
4日 (火)	うどん		カレーうどん 手作りさつま揚げ ちくわのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、なると、にぼし、あぶらあげ、ひじき、たら、えび、ツナ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、こまつな、えだまめ、きゅうり、とうもろこし	うどん、バター、こむぎこ、ごま、でんぶん、さとう	829	25.4	さつま揚げは、魚のすり身に野菜をまぜて油で揚げて作ります。給食ではたらのすり身を使います。			
5日 (水)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 葉玉ねぎのかき玉汁 菜の花のマヨピーナツ和え	だいず、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、かにかまた、たまご	にんじん、にんにく、しょうが、なののは、えのき、しいたけ、ブロッコリー、とうもろこし、(は) / たまねぎ / (玉)	こめ、あぶら、でんぶん、ごま、さとう、らつかせい、マヨネーズ	849	32.0	小学校6年生中止			
6日 (木)	ごはん		白身魚のピザソース焼き 玉ねぎ豚汁 大学いも	ホキ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ごぼう、ねぎ、ごんにやく、だいこん、たまねぎ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま、さつまいも、みずあめ	825	23.0				
7日 (金)	鶏五目 ごはん	ジュース	豚肉のしょうが焼き 野菜チップス 豆腐となめこのみそ汁 いちごヨーグルト	とりこ、あぶらあげ、ぶたにく、みそ	ヨーグルト、にんじん、ごぼう、なめこ、こまつな、しいたけ、たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、ねぎ、やさいジュース	こめ、あぶら、さつまいも、でんぶん	837	30.0	芝山小学校6年1組のみなさんが、栄養バランスを考えたたてたスペシャルこんだてです。			
10日 (月)	ごはん		ししゃものかりんと揚げ わかめスープ ピビンパナムル	ししゃも、ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのき、ほうれんそう、にんにく、もやし、ねぎ	こめ、あぶら、でんぶん、ごま、さとう	781	29.2	☆ししゃものかりんとあげ:2本			
12日 (水)	ごはん		ヤムニョムチキン 水ぎょうざのスープ チロレギサラダ	とりこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、かんのり	にんじん、にんにく、チンゲンサイ、はさい、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	こめ、さとう、あぶら、でんぶん、ごま、みずあめ、こむぎこ	849	30.1	☆ヤムニョムチキン:2つ			
13日 (木)	ごはん		銀ひらすの味勝焼き きのご汁 ひじきのマヨサラダ ぼんかん	ぎんひらす、ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき、あぶらあげ、ツナ	にんじん、たいこん、ねぎ、ほうれんそう、めい、えのき、なめこ、しいたけ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、えだまめ、ポテト	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま	755	29.6	「銀ひらす」は「シルバー」とも呼ばれる白身魚です。みそとしょうゆを合わせたたれで漬けます。			
14日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) もずくスープ バレンタインのガトーショコラ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、みそ	トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、えのき、きゅうり、セロリ	こめ、こめ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、チョコレート	887	29.0	給食センター特製、米粉のガトーショコラ。芝山町の子も達にも、愛を込めてお届けします♡			
17日 (月)	ごはん		かつ丼の具 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草ののり和え いよかんゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、わかめ、あぶらあげ、きざみのり、たまご	たまご、ねぎ、ほうれんそう、えのき、にんじん、たまねぎ	こめ、さとう、あぶら、パン、じゃがいも、ゼリー	841	24.6	中学3年生のみなさん、いよいよ公立受験ですね。「受験にカツ!」のカツ丼でがんばってください。			
18日 (火)	ホイップ メロンパン		鶏肉のレモングリル トマトと卵のスープ スパゲッティナポリタン	とりこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、クリーム、たまご、ごなチーズ、ハム	にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリ、パセリ、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	こめ、あぶら、パン、でんぶん、マーガリン、スパゲッティ	886	33.0	中学校3年生中止			
19日 (水)	ごはん		あじのコーンフ레이크焼き きのごみそ汁 エスニック春雨サラダ	あじ、みそ、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とりこ	パセリ、えのき、しいたけ、にんじん、めい、しいたけ、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、レモン	こめ、あぶら、バター、コーンフ레이크、あぶら、さとう、はるさめ	758	25.8	中学校3年生中止			
20日 (木)	麦 ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 みかん白玉	ツナ、ぎゅうにゅう、とうふ、チーズ、ぶたにく、みそ	パセリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、にら、しょうが、たけのこ、しいたけ、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、しらたまもち、ゼリー	934	26.0				
21日 (金)	ごはん		ビーフカレー グリーンサラダ(ドレッシング) アメリカンドック(ケチャップ&マスタード)	ぎゅうにゅう、ウインナー	にんじん、にんにく、パセリ、しょうが、セロリ、マッシュルーム、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、バター、ドレッシング、こむぎこ	880	29.7				
25日 (火)	ごはん		さばのみそ煮 キムチ入りみそ汁 マカロニサラダ	さば、みそ、ハム、ぶたにく、とうふ	にんじん、しょうが、にら、はくさい、えのき、もやし、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、ねぎ	こめ、さとう、マヨネーズ、マカロニ	805	31.0				
26日 (水)	皿 うどん		野菜あんかけ ジャンボぎょうざ いちご入りフルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、かまぼこ、うずらたまご、えび	にんじん、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、たけのこ、もやし、はくさい、いちご、もも、パイナップル、みかん	さらうどん、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、あん、にんどうふ	784	38.3	皿うどんは長崎県の郷土料理です。油で揚げたパリパリの細麺に野菜あんをたっぷりかけます。			
27日 (木)	ごはん		ポークチャップ コーンスープ ほうれん草と卵のソテー ワインゼリー	ぶたにく、ベーコン、クリーム、いんげんめ、たまご	パセリ、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しょうが、にんにく、とうもろこし	こめ、あぶら、さとう、バター、ゼリー、マヨネーズ	958	28.7				
28日 (金)	ごはん		白身魚のチーズパン粉焼き 甘辛ごぼう キャベツとベーコンのみそ汁 ひとろみかんゼリー	ホキ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ごなチーズ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、とうもろこし、キャベツ、ごぼう	こめ、さとう、マヨネーズ、パン、あぶら、じゃがいも、ごま、こむぎこ、ゼリー	847	30.1				

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
841	29.1	830	20~30
15.0	2.8	13~20	2%*
			2%*
			以下

*エネルギー比%

2月 食の記念日カレンダー

●2月2日「節分(せつぶん)」

通常は2月3日ですが、今年
は2月2日が節分です。節分
は、立春の前日の日のことで、
この日を境に季節が冬から春
へ変わると言われています。

節分には、豆まきをしたり、
恵方巻きを食べたりするよ。



2月の給食の紹介

●芝山小学校6年生が考えた給食こんだて(2月7日)

今月は芝山小学校の6年1組が考えたこんだてを給食で採用しています。家庭科の
こんだてを考える学習を活かして、小中学校のみなさんのために考えてくれました。

この他に、2月3日(月)「節分こんだて」、
2月14日(金)「バレンタインこんだて」、
2月17日(月)「受験生応援こんだて」
などを予定しています。

