



2月予定こんだて表

＜小学校用＞

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たらしき						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)	すめし (のり)		てまきずし(えびてん、たまごやき、スタミナなっとう) いわしのつみれじる ふくめめ	えび、たまご とうふ、いわし あぶらあげ、かまぼこ、みそ だいず、なっとう、とりにく	ぎゅうにゅう のり たまご にんにく	にんじん ごぼう、ねぎ こまつな にんにく オクラ ほうれんそう	ごめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	697 19.3	29.8 3.4	節分といえば恵方巻。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 てづくりさつまあげ ちくわのサラダ	ぶたにく なると あぶらあげ たら、えび、ツナ、ちくわ	ぎゅうにゅう にんにく たまご チンゲンサイ ねぎ、ごぼう えだまめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごぼう、ねぎ こまつな きゅうり、とうもろこし	うどん こむぎこ でんぶん さとう	バター ごま	701 18.0	26.6 3.6	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		とりにくといずれのあげに はたまねぎのかきたまじる なのはなのマヨピーナツあえ	だいず とりにく かにかま たまご	ぎゅうにゅう たまご のり たまご	にんじん なのはな ブロッコリー (は) / はたまねぎ(玉)	ごめ でんぶん さとう らっかせい マヨネーズ	あぶら ごま	683 16.0	34.7 2.1	小学校6年生中止	
6日 (木)	ごはん		しろみぎかなのピザソースやき たまねぎとんじる だいがくいも	ホキ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ たまご	トマト、パセリ にんにく にんじん ごぼう、ねぎ にんにく だいにん、たまねぎ	こめ、さとう じゃがいも さつまいも みずあめ	あぶら ごま	661 15.4	25.5 1.7		
7日 (金)	とりごもく ごはん	ジュース	ぶたにくのしょうがやき やさいチップス とうふとなめこのみそしる いちごヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ヨーグルト たまご	にんじん ごぼう、ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ、だいにん、れんこん しょうが、ねぎ、やさいジュース	こめ さつまいも でんぶん	あぶら ごま	675 14.1	31.3 2.6	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あげ わかめスープ ピビンパナムル	ししゃも たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき ほうれんそう もやし、ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	637 17.0	31.9 2.4	☆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 すいぎょうざのスープ チョレギサラダ	とりにく ぶたにく かんこのり	ぎゅうにゅう わかめ かんこのり	にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい キャベツ きゅうり、とうもろこし、ねぎ	こめ、さとう でんぶん みずあめ こむぎこ	あぶら ごま	683 14.6	32.7 1.9	☆ヤムニョムチキン:2つ	
13日 (木)	ごはん		ぎんひらすのみしょうやき きのこじる ひじきのマヨサラダ ぼんかん	ぎんひらす とうふ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき たまご	にんじん にんにく ほうれんそう しめじ、えのき なめこ、まいたけ、とうもろこし きゅうり、キャベツ、えだまめ、ポテト	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ ごま	605 17.1	32.3 1.7	「銀ひらす」は「シルバー」とも呼ばれる白身魚です。みそ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、やさい) もずくスープ パレンタインのガトーショコラ	ぶたにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく たまご	トマト 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 こむぎこ さとう チョコレート	あぶら バター	715 15.6	31.5 2.6	給食センター特製、米粉のガトーショコラ。芝山町の子ども達に、愛を込めてお届けします♡	
17日 (月)	ごはん		ひれかつ とうふとわかめのみそしる ほうれんそうののりあえ いよかんゼリー	ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ きざみり	ぎゅうにゅう わかめ たまご	こまつな ねぎ ほうれんそう えのき にんじん	こめ、さとう パン じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	643 15.7	25.1 1.8		
18日 (火)	ホイップ メロンパン		とりにくのレモンギリル トマトとたまごのスープ スパゲッティナポリタン	とりにく ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう クリーム たまご チーズ	にんじん にんにく レモン、セロリ たまねぎ キャベツ、マッシュルーム	パン でんぶん マーガリン スパゲッティ	あぶら	748 16.1	33.8 3.5	中学校3年生中止	
19日 (水)	ごはん		あじのコーンフ레이크やき きのこのみそしる エスニックはるさめサラダ	あじ、みそ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう たまご たまご	パセリ にんじん しめじ、まいたけ こまつな ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり、レモン	こめ コーンフ레이크 さとう はるさめ	バター あぶら	605 17.7	28.4 2.0	中学校3年生中止	
20日 (木)	むぎ ごはん		ポテトのチーズやき マーボードウフ みかんしらたま	ツナ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ たまご	パセリ にんじん たまねぎ 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 じゃがいも さとう しらたまもち、ゼリー	あぶら マヨネーズ	757 14.5	28.1 2.1		
21日 (金)	ごはん		ビーフカレー アメリカンドック グリーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう たまご	にんじん にんにく ブロッコリー 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 カレーうどん ドレッシング こむぎこ	あぶら	722 13.7	32.0 2.6		
25日 (火)	ごはん		さばのみそに キムチいりみそしる マカロニサラダ	さば みそ、ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご たまご	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 マカロニ	マヨネーズ	644 13.8	33.5 2.1		
26日 (水)	さら うどん		やさいあんかけ ジャンボぎょうざ いちごいりフルーツあんにとんどうふ	ぶたにく かまぼこ うずらたまご えび	ぎゅうにゅう たまご たまご	にんじん にんにく、しょうが 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 さとう でんぶん こむぎこ、あんにとんどうふ	あぶら	668 15.3	41.2 2.1	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 ほうれんそうとたまごのソテー ワインゼリー	ぶたにく ベーコン いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう クリーム 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 とうもろこし、にんにく	こめ さとう ゼリー	あぶら バター マヨネーズ	783 14.6	30.5 2.4		
28日 (金)	ごはん		しろみぎかなのチーズパンこやき あまからごぼう キャベツとベーコンのみそしる ひとくちみかんゼリー	ホキ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご たまご	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 パン じゃがいも こむぎこ、ゼリー	マヨネーズ あぶら	683 14.4	32.5 2.0		
*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。										平均		基準
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。										683 31.3		650 20~30 kcal % 13~20 2.0 %*
毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。										15.5 2.3		% 2.0 %*

*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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
683	31.3	650	20~30
15.5	2.3	13~20	%*
		%*	%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。

