



2月 きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
2	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	マッシュルーム もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	631	22.2	21.5	ごはん部門 リクエストNO2
						1.4			
3	火	ぎゅうにゅう (ごはん) セルフえほうまき いわしフライ ゆばのすましじる てまきのり	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり うめなると ゆば いわしフライ	にんじん もやし こまつな はねぎ	685	29.4	23.2	節分献立
						1.8			
4	水	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ やしきゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とうふ しゅうまい	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん にら	673	27.2	22.8	
						1.3			
5	木	ぎゅうにゅう くらパン ラザニア はるさめスープ	くらパン はるさめ マーガリン こむぎこ ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ トマト こまつな	686	28.3	25.4	肉部門 リクエストNO2
						2.9			
6	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーなんばんうどん コーンポテト	ゆでめん かたくりこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン	586	21.5	16.7	
						2.1			
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ごもくごはん みそじる チキンナゲット	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ チキンナゲット	こんにゃく にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	692	28.6	23.5	
						2.4			
10	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに こんにゃくのきんぴら	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	しょうが ごぼう つきこんにゃく にんじん ピーマン	610	23.8	18.5	4年中止
						1.3			
12	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこパン だいずのとうにゅうクリームに	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ コーン いんげん	598	24.2	26.7	パン部門 リクエストNO1
						2.0			
13	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) コーンわかめラーメン ししゃもフリッター エクレア	ホットラーメン あぶら エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ししゃもフリッター	にんじん もやし コーン ながねぎ	692	27.7	28.9	めん部門 リクエストNO1
						2.2			
16	月	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそばろに こまつなごまいため	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート こおりどうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いんげん もやし こまつな	613	25.0	20.4	
						1.7			
17	火	ぎゅうにゅう (ごはん) にくみそどんぶり かわりきんぴら	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ごぼう	679	23.1	22.2	
						1.6			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・さつまあげ・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・うめぼし・とうふ



2月・3月の献立は「リクエスト献立」のアンケートを参考にしながらたてています。
みなさんがリクエストしたメニューがでけるといいですね！お楽しみに。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	I ねが - (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
18	水	ぎゅうにゅう（しろおこわ） ひじきおこわ とりだんごじる	しろおこわ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ にくだんご とうふ	しょうが にんじん えだまめ だいこん はねぎ	593			
						26.8			
						20.6			
						2.8			
19	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ポテトのミートやき おまめとキャベツのスープ	こめこロールパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート チーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	638			
						29.7			
						26.8			
						2.7			
20	金	ぎゅうにゅう（ソフトめん） とうにゅうクリームパスタ コーンソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ コーン いんげん	635			
						27.6			
						22.2			
						2.1			
24	火	ぎゅうにゅう（ごはん） キムタクどん とうふのちゅうかスープ カルシウムヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、ヨーグルト	にんじん はくさい はくさいキムチ コーン たくあん たまねぎ ながねぎ えのきたけ	628			
						24.2			
						17.7			
						1.8			
25	水	ぎゅうにゅう ごはん やきさけ ちくぜんに ふりかけ（しそかつお）	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく しそかつおふりかけ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	621			さかな部門 リクエストNO2
						27.7			
						19.4			
						2.0			
26	木	ぎゅうにゅう チーズパン とりとマカロニのトマトに おんやさい イタリアンドレッシング	チーズパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン ブロッコリー	595			
						25.7			
						22.2			
						2.6			
27	金	ぎゅうにゅう （ホットラーメン） うめまるラーメン あげパオズ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると パオパオ	にんにく しょうが にんじん コーン はねぎ キャベツ うめぼし	604			めん部門 リクエストNO2
						26.5			
						19.6			
						2.2			

大豆のよさを見直そう!



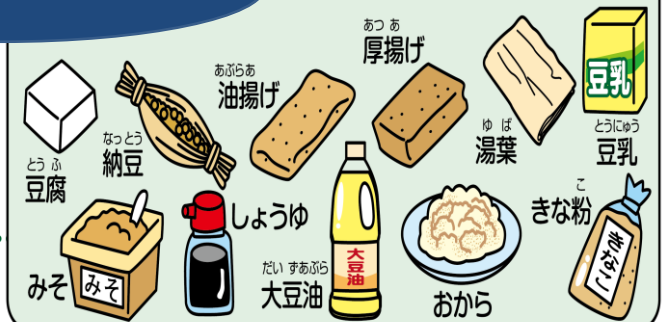
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材です。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とよばれています。最近では肉に代わる「代用肉」の原材料としても注目されています。給食でも挽き肉の代わりに大豆からつくられた「大豆ミート」を使うことも多いです。いろいろな食品や調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。今月の給食にも、大豆から作られる加工品をたくさん使っていますので、さがしてみてください。

大豆から作られる加工品

日本で食べられている豆



種類が豊富!



色や形がちがう豆がたくさんありますね!

