



令和7年 2月予定献立表 パート1

家庭数

谷端小のリクエスト給食、今月は1年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)	
3月	麦ご飯	○		米		660 kcal	2月2日は		
	いわしのかば焼き丼		いわしの開き	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが	24.4 g	「節分」		
	白菜のみそ汁					はくさい	28.3 g	2月3日は	
	♡ビーンズフライサラダ		大豆	でんぷん, 油, オリーブオイル, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ, たまねぎ	2.4 g	「立春」		
4火	麦ごはん	○		米, 押麦		589 kcal			
	れんこん入りとりつくね		鶏肉, 大豆, 豆腐	でんぷん, パン粉, 油, 砂糖	れんこん, たまねぎ, にんじん	27.3 g			
	具だくさんみそ汁		豚肉, 油あげ, 豆腐	じゃがいも, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	17.7 g			
						1.9 g			
5水	ケチャップライス	○	鶏肉	米, 油	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, ピーマン	575 kcal			
	チキンクリームソース		鶏肉, 豆乳	油, じゃがいも, マーガリン (乳不使用)	たまねぎ, マッシュルーム, 赤ピーマン	20.1 g			
	もやしのカレー風味サラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	21.8 g			
	花みかん				みかん	2.0 g			
6木	麦ごはん	○		米, 押麦		564 kcal			
	麻婆豆腐丼		豆腐, 鶏肉, 大豆	油, でんぷん	乾しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, だいこん, たまねぎ, にら	26.2 g		たまご	
	かきたまスープ		★かまぼこ, ★鶏卵	はるさめ, でんぷん	にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ	16.6 g		かまぼこ	
						2.6 g			
7金	ちゃんぽん	○		ちゃんぽん, サラダ油		606 kcal		いか・牛乳・ちくわ	
	チャンポンメン		豚肉, ★いか, ★牛乳, ★うずら卵, ★かまぼこ	油, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, もやし, キャベツ, 乾しいたけ, たまねぎ, ルコーン, ねぎ, チンゲンツアイ	27.6 g		かまぼこ・うずら卵・マヨネーズ	
	ちくわのポテサラフライ		★ちくわ	じゃがいも, ★マヨネーズ, 小麦粉, パン粉, 大豆油		23.0 g			
						2.2 g		♪日本味めぐり「長崎県」	
10月	やばたーぱん	○	★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		603 kcal		脱脂粉乳・バター	
	ポークビーンズ		豚肉, いんげんまめ	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, さやいんげん	25.9 g		ヨーグルト	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			21.9 g			
						2.6 g			
11火	建国記念の日								
12水	うどん	○		うどん, 砂糖		605 kcal			
	カレーうどん		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油, 小麦粉	にんじん, こまつな, ねぎ, たまねぎ	22.8 g			
	フルーツサラダ			油, 砂糖	みかん缶, パイン缶, キャベツ, こまつな, にんじん	22.3 g			
						2.5 g			
13木	ぼうさいびちくまい 防災備蓄米	○		アルファー化米		607 kcal			
	サバの南部焼		さば	ごま, 砂糖, ★バター		29.5 g	避難訓練	バター	
	おひたし			砂糖	えのきたけ, こまつな, にんじん, もやし	21.6 g			
	みそ汁		油あげ, わかめ, 豆腐		だいこん, 切干大根	2.9 g			
	かつおでんぶ		かつお節	砂糖					
14金	エクレアパン	○		★パン, ★チョコレート		597 kcal		パン・チョコレート	
	甘酒タンドリーチキン		鶏肉, 豆乳	油	にんにく, しょうが	27.7 g		かまぼこ	
	和風ポトフ		豚肉, ★かまぼこ	じゃがいも, オリーブオイル	にんじん, だいこん, かぶ, キャベツ, えのきたけ, こんにやく	29.0 g			
						2.6 g			

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

裏面もあります。

※防災教育の一環として、防災備蓄米のアルファー化米を給食で使用します。





令和7年 2月予定献立表 パート2

谷端小のリクエスト給食、今月は1年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
アレルギー週間(17日~23日まで) 食物アレルギーについて学ぶ機会を持ちましょう。								
17月	麦ごはん	○		米, 押麦		706 kcal		
	ネギ塩ぶた丼		豚肉	油, 砂糖, ごま	にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, レモン果汁, チンゲンツアイ	24.8 g		
	ワントンスープ		鶏肉	油, ワンタン	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	23.1 g		
	あしたばドーナッツ		豆腐	小麦粉, 白玉粉, 砂糖, 油	あしたば粉	1.9 g		
18火	ゆかりごはん	○		米, 玄米	ゆかり	594 kcal		
	肉豆腐		豆腐, 豚肉	油はるさめ, 白玉麩, 砂糖	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, はくさい, ねぎ, こまつな, しょうが, しらたき	26.2 g		
	みそ汁		わかめ		だいこん, なめこ	16.5 g		2月うまれ
						2.9 g		パースデー給食の日
19水	子ぎつね寿司	○	大豆, 油揚げ	米, 砂糖, 油	にんじん, 乾しいたけ	592 kcal		
	アジのなんばん漬け		あじ	でんぷん, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん	26.1 g		
	野菜たっぷりにゅうめん		わかめ	そうめん	にんじん, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ	20.2 g		
						3.0 g		
20木	麦ご飯	○		米, 押麦		613 kcal		ヨーグルト
	ガパオライス		豚肉, 鶏肉, 大豆	油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, なす	29.0 g		生クリーム
	肉団子と野菜のスープ		鶏肉	でんぷん, 油	たまねぎ, にんじん, しょうが, はくさい, もやし, ねぎ	17.6 g		♪世界めぐり「タイ」
	タピオカ入りヨーグルト		★プレーンヨーグルト, ★生クリーム	タピオカ, 砂糖	パイン缶, みかん缶	1.4 g		
21金	中華めん	○		中華めん, 油		613 kcal		
	タンメン		豚肉	油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, たまねぎ, コーン, キャベツ, チンゲンツアイ, にら, きくらげ	23.9 g		たまご
	フィッシュナゲット		ツナ, ★鶏卵	小麦粉, パン粉, 油	にんじん, たまねぎ, コーン	22.8 g		
						2.3 g		
24月	振替休日							
25火	ガーリックライス	○		米, 押麦, 油	パセリ, にんにく	648 kcal		
	♡鶏のから揚げ		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく	23.8 g		たまご
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ごま, 油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	28.5 g		
	♡コーンスープ		★鶏卵	油	にんじん, えのきたけ, こまつな, コーン, クリームコーン缶	2.9 g		
26水	菜の花ごはん	○	★鶏卵	米, 砂糖, 油	なばな, こまつな	638 kcal		たまご
	豚コロのおろしソース		豚肉	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, だいこん	29.0 g		
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖	たけのこ, たけのこ, にんじん, だいこん, さやいんげん	25.6 g		♪ブックメニュー「なのはな みつけた」
						1.8 g		
27木	ごはん	○		米		636 kcal		
	セロリの葉のふりかけ		かつお節	油, ごま	セロリ	23.5 g		たまご
	セロリと豆腐のチャンプルー		★鶏卵, 豆腐, 豚肉	油, 砂糖, 油	もやし, こまつな, にんじん, セロリ	18.2 g		
	かんこく風肉じゃが		鶏肉	じゃがいも, 油, 砂糖, でんぷん	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, こまつな	2.1 g		千葉県南房総市で育てられたセロリを使った給食です
	♡サイダーゼリー		粉寒天	砂糖, サイダー	甘夏みかん缶			
28金	気になる野菜ジュース	○			白ぶどう&ほうれんそう	659 kcal		みんなで給食(食物アレルギー対応なし)
	ご飯			米		24.3 g		
	♡チキンかつカレー		鶏肉	小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが生, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, ホールトマト缶	18.4 g		6年生との交流給食
	ツナサラダ		ツナ, 茎わかめ	油, 砂糖	レモン果汁, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	2.4 g		

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

