



令和7年度 2月学校給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーに なる食品		
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・い も・砂糖)	6群 (油脂)	
2	月	ごはん		シューマイ ナムル はくさいのちゅうかに	とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ		にんじん だいこん はくさい ほうれんそう しろねぎ もやし にんにく しょうが		米 さとう ごま はるさめ あぶら こむぎこ でんぶん	<div>🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱</div> <h3>今月の目標</h3> <h3>食物せんいの はたらきを知ろう</h3> <div>🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱</div>	
3	火	ごはん		いわしのうめに たまごあえ キャベツのみそしる せつぶんまめ	いわし 牛乳 あつあげ わかめ たまご みそ だいず		にんじん キャベツ しろねぎ こまつな はくさい うめ		米 あられ		
4	水	ナン		ハムステーキ ひじきサラダ キーマカレー	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ひじき だいず ハム		にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー はくさい とうもろこし にんにく		ナン あぶら さといも いんげんまめ さとう		
5	木	ごはん		とりてん ゆかりあえ みぞれじる	とりにく 牛乳 あつあげ		にんじん はくさい だいこん こまつな しろねぎ ヤーコン あかしそ キャベツ もやし しょうが		米 あぶら こむぎこ でんぶん		
6	金	ごはん		にくみそ そぼろどん こんにゃくサラダ うめふのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく のり ハム みそ とうふ		にんじん だいこん えのきたけ なばな たまねぎ えだまめ みずな こんにゃく キャベツ にんにく しょうが	たまごめきマヨネーズ 米 ふ ごま でんぶん あぶら さとう	<div>◇◆2月3日◆◇ 節分献立</div> <p>2月3日は節分です。節分には、豆まきをします。豆には悪いこと(邪気や病気)を追い払う力があるといわれています。また、いわしのにおいては、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。この日のいわしは、骨までやわらかく煮てあるので骨ごと食べることができます。豆やいわしを食べて、病気を追い払い、元気に過ごしましょう！</p>		
9	月	ごはん		はまちのカレーマヨネーズやき パンサンスー ぎょうざスープ	はまち 牛乳 ぶたにく ハム		にんじん ぶなしめじ はくさい こまつな はくさい キャベツ しろねぎ	たまごめきマヨネーズ 米 こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう			
10	火	ごはん		シルバーのてりやき こうやどうふのたまごとじ ぶたじる	シルバー みそ 牛乳 ぶたにく たまご こうやどうふ あぶらあげ		にんじん だいこん しろねぎ こまつな はくさい	米 さといも でんぶん さとう		◇◆2月6日◆◇ 立春献立	
12	木	とりご ぼうこ はん		とんかつ いそかあえ さつまいものみそしる	ぶたにく 牛乳 とりにく のり とうふ みそ		にんじん だいこん しろねぎ こまつな もやし えのきたけ ごぼう たけのこ	米 あぶら さつまいも さつまいも こむぎこ パンこ		◇◆2月4日◆◇ 立春です。節分には、「季節を分ける」という意味があり、暦の上で春が始まる日のことを立春といいます。給食では、春らしい梅の形をしたふを使ったすまし汁を出します。みんなで春を味わいましょう。	
13	金	ごはん		スタミナなっとう こんさいサラダ いもちスープ	なっとう 牛乳 ぶたにく みそ		にんじん しろねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ ごぼう ほししいたけ れんこん だいこん しょうが にんにく	米 あぶら いもち	◇◆2月13日◆◇ 根菜サラダ		
16	月	ごはん		さけのマヨネーズやき いりどり とうにゅうみそしる	さけ みそ 牛乳 とりにく あぶらあげ とうにゅう		にんじん はくさい だいこん さやいんげん れんこん ごぼう こまつな こんにゃく しろねぎ	たまごめきマヨネーズ 米 さつまいも あぶら でんぶん さとう	根菜は、土の中にできる根や茎を食べる野菜です。根菜サラダに入っている根菜は大根、ごぼう、れんこんです。根菜は体を温めるはたらきがあるので、寒い時期に食べるといいですね。		
17	火	ごはん		ぎゅうにくときりほしだいこんのいために しらあえ かきたまじる	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご とうふ		にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな しろねぎ だいこん チンゲンサイ はくさい えだまめ たまねぎ	米 ごま さとう あぶら でんぶん	<div>◇◆2月24～27日◆◇ 児童の考えた献立</div> <p>岸本小学校の皆さんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い、工夫された献立がたくさん集まりました。その中から、「自分が食べたい」ということだけでなく、「みんなに体を温めてほしい」、「いろいろを考えました」、「伯耆町産の食材をいれました」など、食べる人や、生産者のことを考えてくれた人の献立を選びました。味わっていただきましょう。</p>		
18	水	こがた パン		メンチカツ はくさいサラダ クリームスパゲティ	とりにく 牛乳 まぐろフレーク とうにゅう		にんじん キャベツ エリンギ こまつな はくさい とうもろこし ブロッコリー	こがたパン あぶら スパゲティ こむぎこ さとう ばんこ			
19	木	ごはん		とりにくのてりやき おからのいりに わかめのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ おから みそ		にんじん だいこん はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	米 あぶら さとう			
20	金	ごはん		カレーのからあげ しおこんぶあえ とうふのすましじる	カレー 牛乳 とうふ こんぶ		にんじん ぶなしめじ しろねぎ こまつな はくさい だいこん たまねぎ	米 あぶら でんぶん			
24	火	ごはん		さわらのあおりのりパンこやき ちぐさあえ じゃぶじる	さわら 牛乳 とりにく あおりのり ハム あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう こんにゃく しろねぎ こまつな もやし えのきたけ	米 あぶら さといも たまごめきマヨネーズ パンこ さとう	<div>◇◆2月24～27日◆◇ 児童の考えた献立</div> <p>岸本小学校の皆さんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い、工夫された献立がたくさん集まりました。その中から、「自分が食べたい」ということだけでなく、「みんなに体を温めてほしい」、「いろいろを考えました」、「伯耆町産の食材をいれました」など、食べる人や、生産者のことを考えてくれた人の献立を選びました。味わっていただきましょう。</p>		
25	水	だいせん こむぎ コッパ パン		とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのちゅるちゅるサラダ ふゆやさいポタージュ	とりにく 牛乳 だいず とうにゅう		にんじん しろねぎ たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ こまつな	コッパパン たまごめきマヨネーズ じゃがいも あぶら はるさめ いんげんまめ さとう マーマレード			
26	木	ごはん		さばのたつたあげ ごぼうとれんこんのきんぴら キムチスープ	さば みそ 牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ		にんじん キャベツ ごぼう にら れんこん こんにゃく しろねぎ しょうが はくさい	米 あぶら でんぶん ごま さとう		2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒いで育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。	
27	金	ごはん		ハンバーグ りっちゃんサラダ わかめととうふのみそしる しそふりかけ	ぶたにく 牛乳 とりにく ハム こんぶ とうふ みそ わかめ かつおぶし		にんじん だいこん はくさい トマト しろねぎ キャベツ あかしそ とうもろこし きゅうり	米 あぶら さとう			