

令和7年度 2月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2 月	ごはん 牛乳 カレーシチュー ハーブチキン みかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 鶏肉 ミートボール	枝豆 グリンピース 粉バジル たまねぎ にんじん みかん ブルーベリー ケチャップ
3 火	玄米ごはん 発酵乳 田舎汁 いわしの梅煮 節分豆	玄米ごはん 里いも	発酵乳 節分豆 豆腐 いわしの梅煮 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 青ねぎ しいたけ
4 水	減量ごはん 牛乳 焼きそば風スパゲティ 塩焼き鳥	減量ごはん スパゲティ サラダ油	牛乳 粉かつお ハム 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ もやし
5 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フルーツミックス	ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	牛乳 豆腐 合ミンチ みそ	土しょうが たまねぎ にら にんじん 白菜 みかん 黄桃 パイン ナタデココ
6 金	ジャンバラヤ 発酵乳 ABCスープ タンドリーチキン	アルファ化米 クリスタル サラダ油 マカロニ	発酵乳 豚肉 ハム タンドリーチキン	たまねぎ ピーマン パプリカ ケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草
9 月	食パン 牛乳 ポパイ卵スープ<<卵除去可能>> ミートボールのパン粉焼き	食パン オリーブ油 サラダ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ミートボール	たまねぎ にんじん パプリカ ほうれん草 エリンギ 粉バジル
10 火	ごはん 発酵乳 関東煮 白菜とわかめの酢の物	ごはん じゃがいも	発酵乳 厚揚げ がんもどき わかめ ちくわ ごぼう天 牛肉	こんにゃく きゅうり 大根 白菜
ときめき 12 木	ごはん 大根の豆乳スープ さばのカレーフライ 冬キャベツのサラダ	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 天ぷら油	豆乳 ハム 鶏肉 さばのカレーフライ	松波キャベツ 大根 たまねぎ ホールコーン にんじん しめじ
13 金	ごはん 発酵乳 さつまいもと鶏肉の煮物 大阪しるなの煮びたし チョコレートデザート	ごはん さつまいも サラダ油	発酵乳 うすあげ ちくわ 鶏肉	こんにゃく 三度豆 大阪しるな たまねぎ にんじん しめじ
16 月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきの煮物 ふりかけ	麦ごはん じゃがいも ひよこ豆 サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき 平天 牛肉	こんにゃく グリンピース たまねぎ にんじん
17 火	ごはん 発酵乳 白菜とレモンのさっぱり春雨スープ 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き	ごはん 春雨 サラダ油	発酵乳 豚肉 ハム	土しょうが たまねぎ にんじん 白菜 太もやし レモン汁
18 水	減量ごはん 牛乳 みそちゃんこうどん 五目大豆	減量ごはん うどん サラダ油	牛乳 大豆 うすあげ 昆布 ちくわ 豚肉 みそ	こんにゃく ごぼう 小松菜 にんじん 白菜 干しいたけ
19 木	ほうれん草パン 牛乳 カルドベルデ 鶏肉の唐揚げ	ほうれん草パン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ 土しょうが たまねぎ
20 金	いり豆ご飯 発酵乳 沢煮碗 八幡巻	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	発酵乳 うすあげ いり豆 豚肉 八幡巻	ごぼう 小松菜 大根 にんじん
24 火	ごはん 発酵乳 トマトシチュー シンプルサラダ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆 サラダ油	発酵乳 豆乳 鶏肉	グリンピース キャベツ トマト きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん トマトピューレ ケチャップ
25 水	減量ごはん 牛乳 豆苗塩ラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 焼豚 鶏肉	豆苗 土しょうが ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 パプリカ もやし しめじ エリンギ
ときめき 26 木	玄米ごはん 小松菜のみそ汁 大豆とかえりのごまがらめ 厚揚げ豆腐の煮物 ふりかけ	玄米ごはん 白ごま 天ぷら油	いり豆 豆腐 かえりちりめん うすあげ オーガニックみそ	ごぼう 小松菜 にんじん
27 金	ごはん 発酵乳 カムジャタン もやしとにらの炒め物	ごはん じゃがいも 白ごま ごま油	発酵乳 豚肉 焼豚	たまねぎ ヤングコーン にら にんじん にんにく 白菜 太もやし えのきたけ

食品名称	アレルギー
ミートボール	大豆 鶏肉 豚肉
いわしの梅煮	小麦 大豆
八幡巻	小麦 大豆 鶏肉
タンドリーチキン	鶏肉
さばの カレーフライ	小麦 さば
節分豆	大豆
パン粉	小麦 大豆
ほうれん草パン	小麦 乳
チョコレートデザート	ー
いり豆	大豆

(2月分給食予定回数 18 回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食 1 回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C
	650Kcal	24.0 g	総エネルギー 30%以下	350 mg	3.0 mg	200μg RAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg
今月の栄養量	579	22	25	381	3.5	154	0.38	0.39	21



ときめき給食の紹介



★2月12日「冬が旬」

冬が旬の魚は、脂がのって
いておいしくなります。厳しい寒さに耐
えるために、脂肪や栄養をたくさん蓄え
るからです。さばは、一年中水揚げされ
ますが、冬にとれるものは、脂がのって
いて、身が引き締まり、うまみが増して
います。



★2月26日

「ミネラルたっぷり給食」

冬は、乾燥や自覚なく汗をかくこと
で、ミネラルが不足してしまいます。
中でも鉄分が不足すると、血行が悪く
なり、冷えや疲労感の原因になってしま
います。栄養分をしっかり補給して、寒
い冬を乗り切りましょう。



食育の日献立

★2月19日(木)ポルトガル料理 「カルドベルデ」

カルドベルデは、ポルトガルで食べられている伝
統的なスープ料理です。カルドベルデは、「緑のス
ープ」という意味で、ケールという濃い緑色のキャ
ベツの仲間の野菜を使って作ります。

給食では、ケールの代わりにキャベツを使って作
ります。

