



2025年度

## 2月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	《立志式・節分献立》 ごはん 手巻きのり 梅ひしお	卵焼き すまし汁 ツナマヨ 福豆	牛乳	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ ツナ 福豆	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ	うめ 玉ねぎ きゅうり	米 ソーキング	695.8 30.3 24.4 2.3	
3	火	食パン はちみつ&マーガリン	ハムカツ ミニソース きのことマトのスープ マセドンサンサラダ レアチーズケーキ	牛乳	ハムカツ ベーコン ロースハム	牛乳 レアチーズケーキ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ しまじ えのき じゃがいも きゅうり さつまいも	食パン 油 オリーブ油 ソーキング	717.4 21 37.6 2.7	
4	水	ごはん	いわしの生姜煮 ビリ辛みそ汁 磯香あえ	牛乳	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ ににく キャベツ しょうが	米 里芋	648.1 26.1 17.1 2.3	
5	木	ナポリタン 粉チーズ	フレーンオムレツ 彩サラダ 原宿ドッグ	牛乳	鶏卵 ロースハム ウインナー	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー バブリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	735.5 26.5 37.7 2.6	
6	金	ごはん	ショーロンボー 麻婆豆腐 チョレギサラダ	牛乳	ショーロンボー 豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	玉ねぎ ねぎ ににく しょうが もしや	油 ごま油 ごま ソーキング	786.8 29 28.8 2.5	
9	月	ごはん 海苔香味	さばのピリ辛焼き のっべい汁 海藻サラダ ほんかん	牛乳	さば 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう もしや キヤベツ ほんかん	米 里芋 油 ごま ソーキング	662.5 26.4 18.3 2.4	
10	火	米粉パン クリームゴールド	チーズイン肉団子 カレースープ グリーンサラダ	牛乳	豚肉 鶏肉 ウインナー 鶏卵 ミックスピーナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ バセリ	玉ねぎ きゅうり	米粉パン じゃがいも	688.5 25.1 36.9 2.8	
11	水	建国記念日									
12	木	ピタパン	チリコンカン コーンシチュー ゆで野菜 ショコカラーブ	牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 キーニーピーン 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ ににく どうもろこし キャベツ	ピタパン さつまいも じゃがいも チヨコカラーブ	オリーブ油 油 シチューの素 ソーキング	686.7 25.5 31.2 2.6
13	金	《バレンタイン献立》 キャラットピラフ	hardt型ハンバーグ 洋風かきたま汁 コブサラダ	牛乳	ハンバーグ 鶏卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草 バジリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ソーキング	748.7 25.2 27.9 1.5
16	月	ごはん	餃子 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	牛乳	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン	大根 ねぎ 白菜 キャベツ たけのこ ににく	米	油	627.3 23.2 19.5 2
17	火	バーガーパン	フレオフィッシュ タルタルソース ボトフ風スープ キャベツとパプリカのサラダ ババロアソーブーム	牛乳	フレオフィッシュ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも ババロアソーブーム	タルタルソース 油 ソーキング	725.7 25.7 40.5 2.6
18	水	ごはん のり佃煮	高野豆腐の煮物 かぶとじめこのみそ汁 和風ボテサラダ	牛乳	豚肉 鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 のり かつお節	にんじん いんげん にんじん いんげん	しいたけ なめこ かぶ ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも	油 ソーキング	682.2 24.7 22.4 2.2
19	木	クリームパン	アンサンブルエッグ ミニケチャップ 具だくさん野菜スープ マカロニサラダ	牛乳	鶏卵 ウインナー ひよこ豆 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー バセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	クリームパン じゃがいも マカロニ	油 ソーキング	630.9 26.1 33.6 2.2
20	金	ごはん	チキンカレー シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング ヨーグルト	牛乳	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト バブリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも クルトン	油 カレールウ ソーキング	701.2 20.8 20.2 2.3
23	月	天皇誕生日									
24	火	ミルクパン みかんジャム	県産豚肉ロッケ ミニソース ミネストローネ コールスロー	牛乳	豚肉 ベーコン ミックスピーナー	牛乳	にんじん トマト バブリカ	みかん 玉ねぎ ににく キャベツ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	油 ソーキング	685.6 20.7 33.8 2.6
25	水	焼きそば	スコッチャッピング ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニたい焼き	牛乳	鶏卵 豚ひき肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	中華めん ミニたい焼き	油 ソーキング	773.4 28.8 31.4 2.8
26	木	黒食パン ソフトチョコ	スライスチーズ タンドリーチキン ハンガリアンシチュー ハムサラダ	牛乳	鶏肉 豚ひき肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒食パン ソフトチョコ じゃがいも	油 ハヤシルウ ソーキング	690 27.9 34.3 3
27	金	ごはん	あじさんが焼き 八宝菜 春雨サラダ	牛乳	あじさんが焼き 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 きくらげ きゅうり	米 春雨	油 ソーキング	710.1 31.2 22.3 1.4

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

## 今月のメニュー・・・「鯛さんが焼き」

さんが焼きは、千葉県などの房総半島沿岸で生まれた郷土料理で、漁師さんが新鮮な味をたたき、みそやネギ、しょうがなどと混ぜて焼いたことが始まりと言われています。

「さんが」とは、漁師さんの仕事小屋を表す言葉からきているそうです。

鯛には、体を作るもとになるたんぱく質や、血液をサラサラにするDHA・EPA、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。おいしく食べながら、体にもうれしい一品です。

