



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)	
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)
											塩分相当量(g)	
2	月	《立憲式・節分献立》 ごはん 手巻きのり 梅びしお	牛乳	卵焼き すまし汁 ツナマヨ 福豆	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	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	695.8 30.3 24.4 2.3	
3	火	食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ハムカツ ミニソース きのこのトマトのスープ マセドアンサラダ レアチーズケーキ	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 しめじ まいたけ えのき じゃがいも きゅうり さつまいも	食パン はちみつ オリーブ油 ドレッシング	マーガリン 油	717.4 21 37.6 2.7	
4	水	ごはん	牛乳	いわしの生妻煮 ぶり辛みそ汁 磯香あえ	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 にんにく キャベツ しょうが	米 里芋	油	648.1 26.1 17.1 2.3	
5	木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	ブレンオムレツ 彩サラダ 原宿ドッグ	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 パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 バター ドレッシング	735.5 26.5 37.7 2.6	
6	金	ごはん	牛乳	ショーロンボー 麻婆豆腐 チョレギサラダ	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 にんにく しょうが もやし	米	油 ごま油 ごま ドレッシング	786.8 29 28.8 2.5	
9	月	ごはん 海苔香味	牛乳	さばのぶり辛焼き のつべい汁 海藻サラダ ぼんかん	さば 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう もやし キャベツ ぼんかん	米 里芋 こんにゃく	油 ごま ドレッシング	662.5 26.4 18.3 2.4	
10	火	米粉パン クリームゴールド	牛乳	チーズイン肉団子 カレースープ グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ パセリ	玉ねぎ きゅうり	米粉パン じゃがいも	クリームゴールド 油 ドレッシング カレーパウ	688.5 25.1 36.9 2.8	
11	水	建国記念日										
12	木	ピタパン	牛乳	チリコンカン コーンシチュー ゆで野菜 チョコクレープ	豚ひき肉 牛ひき肉 キドニービーン 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	ピタパン さつまいも じゃがいも チョコクレープ	オリーブ油 油 シチューの素 ドレッシング	686.7 25.5 31.2 2.6	
13	金	《バレンタイン献立》 キャロットピラフ	牛乳	ハート型ハンバーグ 洋風かきたま汁 コブサラダ	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 パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	748.7 25.2 27.9 1.5	
16	月	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	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 にんにく	米	油	627.3 23.2 19.5 2	
17	火	バーガーパン	牛乳	フィレオフィッシュ 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 パバロアシュークリーム	フィレオフィッシュ 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 パバロアシュークリー	タルタルソース 油 ドレッシング	725.7 25.7 40.5 2.6	
18	水	ごはん のり佃煮	牛乳	高野豆腐の煮物 かぶとなめこのみそ汁 和風ポトサラダ	豚肉 鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 のり	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 ノンエッグマヨネーズ	682.2 24.7 22.4 2.2	
19	木	クリームパン	牛乳	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	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 パセリ	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 ドレッシング	630.9 26.1 33.6 2.2	
20	金	ごはん	牛乳	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	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも クルトン	油 カレーパウ ドレッシング	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	牛乳	県産豚肉コロッケ ミニソース ミネストローネ コールスロー	豚肉 ベーコン ミックスピーンズ	牛乳	にんじん トマト パプリカ	みかん 玉ねぎ にんにく キャベツ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	685.6 20.7 33.8 2.6	
25	水	焼きそば	牛乳	スコッチエッグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニたい焼き	鶏卵 豚ひき肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	中華めん ミニたい焼き	油 ドレッシング	773.4 28.8 31.4 2.8	
26	木	黒食パン ソフトチョコ	牛乳	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	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 ドレッシング	690 27.9 34.3 3	
27	金	ごはん	牛乳	あじさんが焼き 八宝菜 春雨サラダ	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 ドレッシング	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・・・「鰻さんが焼き」

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。

鰻には、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。

