

がつ  
2月きゅうしょくこんだてよていひょう  
給食献立予定表日光市立今市第三小学校  
令和7年度

曜 日 日	こん 南 大 立 めい 名	おもなざいりょう						エネルギー ししつ たんぱくしつ えんぶん	
		あか	きいろ	みどり	体の調子をととのえる				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる						
2月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 白菜のおひたし ぶた肉と大根の煮物	いわし かつおぶし ぶたにく みそ	きゅうにゅう のり	こめ さとう	こま	ほうれんそう にんじん	はくさい たいこん こんにゃく	637kcal 22.5g 24.0g 1.8g	
3火	★エンジョイ！給食より【テーマ：2月のイベント】 手まき寿司（ごはん・あわせ酢・のり・魚肉フライ ・サ和え）牛乳 しもつかれ ガトーショコラ	さかな ツナ さけ だいす	きゅうにゅう のり	こめ さとう パンこ めこ	あぶら ドレッシング	にんじん	きゅううり とうもろこし たいこん	802kcal 30.5g 26.5g 2.9g	
4水	★エンジョイ！給食より【テーマ：ハンバーガー】 照り焼きバーガー（ミルクパン・和風ハーブ） 牛乳 チーズポテト 野菜スープ クレープ	ぶたにく とりにく ソーセージ	きゅうにゅう チーズ	ミルクパン さとう じゃがいも クレープ	バター あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ いちご	631kcal 28.5g 24.5g 2.7g	
5木	ポークカレーライス③ 牛乳 ミルメーク（ココア）⑫ かい 海そうサラダ⑦	ぶたにく	きゅうにゅう わかめ かいそう	こめ	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅううり とうもろこし	641kcal 17.4g 19.4g 2.3g	
6金	コッペパン チョコパテ 牛乳 スパゲッティナポリタン カリコリサラダ	ベーコン ソーセージ ハム	きゅうにゅう チーズ	コッペパン ハバゲッティ	チョコレート ドレッシング あぶら	にんじん ピーマントマト	たまねぎ だいこん きゅううり	643kcal 21.8g 22.3g 2.5g	
9月	三色丼（そぼろ・ごま和え）⑨ 牛乳 キムチとん汁	とりにく たまご ぶたにく とうふ・みそ	きゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく はくさい	659kcal 20.5g 27.9g 2.9g	
10火	ごはん 牛乳 納豆 じゃこサラダ 肉じゃが	なっとう あぶらあげ ぶたにく	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅううり たまねぎ しらたき	665kcal 17.7g 24.7g 1.7g	
11水	けんこくきねん ひ 建国記念の日								
12木	【JAさんからいちごの寄贈】 ごはん 牛乳 さんまの梅煮 五目きんぴら さつま汁 いちご	いちご	さんま きゅうにく さつまあげ ぶたにく とうふ・みそ	きゅうにゅう のり	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	にんじん うめ こんにゃく ねぎ	624kcal 17.2g 24.1g 2.1g	
13金	黒とうパン 牛乳 焼きそば⑧ 大根とツナのサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	きゅうにゅう のり	こくとうパン めん	あぶら ドレッシング	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅううり とうもろこし	612kcal 19.9g 23.7g 2.8g	
16月	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ みかんゼリー	ぶたにく ハム	きゅうにゅう のり	こめ じゃがいも はるさめ ゼリー	あぶら ごま ドレッシング	にんじん グリンピース トマトチャップ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅううり みかん	670kcal 18.8g 20.3g 2.3g	
17火	【地産地消献立：にら】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目ひじき にら玉汁	ぶり だいす とりにく たまご	きゅうにゅう ひじき のり あぶらあげ	こめ さとう	あぶら	にんじん にら	しらたき たまねぎ	644kcal 22.7g 29.6g 1.9g	
18水	米粉パン⑩ 牛乳 チキンのチーズ焼き⑥ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ⑪	とりにく ベーコン だいす	きゅうにゅう チーズ	こめこパン パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら トマト	プロッコリー にんじん トマト	きゅううり とうもろこし たまねぎ キャベツ	641kcal 27.3g 29.9g 2.5g	
19木	ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2) 中華くらげ和え マーボー豆腐	ぶたにく くらげ とうふ	きゅうにゅう のり	こめ こむぎこ でんぶん	ドレッシング あぶら こまあぶら	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅううり ねぎ だけのこ しいたけ	639kcal 22.4g 27.7g 2.0g	
20金	【6年生を送る会】 ココアあげパン① 牛乳 ハムと大根のサラダ⑤ チャンポンメン④ すだちゼリー	ハム ぶたにく いか なると	きゅうにゅう のり	コッペパン ココア さとう・めん ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん	きゅううり だいこん たまねぎ キャベツ もやし すだち	679kcal 23.2g 25.4g 3.0g	
23月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日								
24火	スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく えび	きゅうにゅう のり	こめ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ しめじ はくさい	666kcal 23.1g 24.7g 2.3g	
25水	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 カレーうどん ツナサラダ	ぶたにく なると ツナ	きゅうにゅう のり	コッペパン うどん でんぶん ジャム	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ キュウウリ とうもろこし いちご	659kcal 23.3g 23.9g 2.7g	
26木	ごはん 牛乳 とりのからあげレモンソース② キャベツの塩こんぶ和え みそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう のり こんぶ わかめ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		キャベツ えのきだけ たまねぎ	666kcal 25.1g 25.6g 2.0g	
27金	はちみつパン 牛乳 スペイン風オムレツ イタリアンサラダ ポークピーンズ	たまご いか だいす ぶたにく	きゅうにゅう のり じゃがいも さとう	はちみつパン じやがいも さとう	ドレッシング あぶら	アスパラガス ブロッコリー にんじん トマト	きゅううり たまねぎ パプリカ	641kcal 24.5g 25.5g 2.1g	
【今月の給食目標】・郷土食と食文化を知ろう。 ・好き嫌いをして食べよう。		◆小学校中学生の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー-650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー-657kcal、たんぱくしつ25.0g、ししつ22.6g、えんぶん2.4g							

## ★エンジョイ！給食について

第2回家庭教育学級「エンジョイ！給食」が過日開催されました。その中のグループワーク

「給食の献立を作ってみよう」では、グループごとに保護者の方々がテーマを決め、素敵な給食を考えてくださいました。

献立は給食用に一部アレンジし、1月と2月の給食に採用させていただきますので、楽しみにしてください！

★給食員会リクエスト！ニコニコ⑩今三食メニューが2月の給食に！！ 4~6年生に行った「給食で好きなメニューは何ですか？」調査の上位メニューを献立に取り入れました。↑上位12位までのメニューを青字で、順位は丸数字で表しています。