



2月 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 | 献立名 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー たんぱくしつ | ししつ えんぶん | |
|--|--|---|--|---|---|------------------------------|---------|-----------------|-------------|------|
| | | あか | きいろ | | みどり | | | | | |
| | | 血や肉のもとになる | 熱や力のもとになる | | 体の調子をととのえる | | | | | |
| 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 | ぎゅうにゅう こめ さとう | こま ほうれんそう にんじん | はくさい だいこん こんにゃく | 637kcal | 22.5g | 24.0g | 1.8g | |
| 3火 | ★イッパヨ！給食より【テーマ：2月のイベント】 手まさずし（ごはん・合わせ酢・のり・魚肉万イ ・ツナ和え） 牛乳 しもつかれ ガトーショコラ | さかな ツナ さけ だいず | ぎゅうにゅう のり さとう パンこ あぶらあげ こめこ | あぶら ドレッシング にんじん | きゅうり とうもろこし だいこん | 802kcal | 30.5g | 26.5g | 2.9g | |
| 4水 | ★イッパヨ！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・和風ハッパ-グ） 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 | ぎゅうにゅう チーズ さとう じゃがいも クレープ | ミルクパン バター さとう 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 海そうサラダ⑦ | ぶたにく わかめ かいそう | ぎゅうにゅう ミルメーク じゃがいも | あぶら ドレッシング こま にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり 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 | ぎゅうにゅう チーズ さとう | コッペパン ガレット 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 きゅうり | 643kcal | 21.8g | 22.3g | 2.5g | |
| 9月 | さんしやくどん 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 | ぎゅうにゅう 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 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 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | こめ じゃがいも さとう | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき | 665kcal | 17.7g | 24.7g | 1.7g |
| 11水 | 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 | さんま ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう さとう さつまいも とうふ・みそ | こめ さとう さつまいも あぶら にんじん | うめ こんにゃく だいこん ねぎ いちご | 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 たまご ツナ | ぎゅうにゅう 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 だいこん きゅうり 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 | ぎゅうにゅう こめ じゃがいも はるさめ ゼリー | あぶら こま ドレッシング にんじん グリーンピース トマトチップ | たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 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 だいず とりにく たまご みそ | ぎゅうにゅう さとう とうふ・みそ あぶらあげ | こめ さとう あぶら にんじん | しらたき たまねぎ にら | 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 だいず | ぎゅうにゅう チーズ さとう | こめこパン パンこ じゃがいも マカロニ あぶら にんじん | ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ トマト | 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 | ぎゅうにゅう こめ こむぎこ でんぶん さとう | ドレッシング こま あぶら ごまあぶら にんじん | たまねぎ きゅうり ねぎ 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 | ぎゅうにゅう 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 | きゅうり だいこん たまねぎ ちやし すだち | 679kcal | 23.2g | 25.4g | 3.0g | |
| 23月 | 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 | ぎゅうにゅう こめ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら こま にんじん | 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 | ぎゅうにゅう コッペパン うどん でんぶん ジャム | あぶら ドレッシング ほうれんそう にんじん | たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 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 | ぎゅうにゅう こんぶ わかめ さとう | 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 ポークビーンズ | たまご いか だいず ぶたにく | ぎゅうにゅう はちみつパン じゃがいも さとう ベーコン | 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 パプリカ | きゅうり たまねぎ | 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。 ・好ききらいをしないで食べよう。 | | ◆小学校中学年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！

★給食委員会リクエスト！ニコニコ③今三人気メニューが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。