



# 令和7年 2月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
3	月	ごはん					米		しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ 煮干し(だし) こんぶ(だし)	680	892		
		牛乳		牛乳									
		いわしの香り揚げ	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油					
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー 金時にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま					
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも						
節分豆(小学校・中学校)	大豆							25.9	31.7				
4	火	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	572	754		
		牛乳		牛乳									
		もやし中華サラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	22.4	28		
		オレンジ				オレンジ							
5	水	ミルクパン					ミルクパン			667	842		
		牛乳		牛乳									
		ハート型照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒				
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	マカロニ じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢			25.3	31.8
		野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ はくさい		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ				
いちご				いちご									
6	木	ごはん					米			587	761		
		牛乳		牛乳									
		鮭の塩焼き	鮭						酒				
		春菊のごまあえ			ほうれんそう しゅんぎく にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)			29.9	36.5
		ぼんかん				ぼんかん							
あじつけのり		のり											
7	金	菜めし					米		菜めしの素	587	760		
		牛乳		牛乳									
		卵焼き	卵焼き										
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢			23.9	28.9
しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん						
10	月	ごはん					米			671	899		
		牛乳		牛乳									
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが 太ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん				
ごまじゃこサラダ		ちりめん	にんじん ごまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 ポン酢	22.5	29.3				
豚汁	豚肉 油揚げ みそ		金時にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)						
12	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			629	827		
		牛乳		牛乳									
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末				
		レタスとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢 ポン酢			26.2	33.9
デコボン				デコボン									
13	木	ごはん					米			645	835		
		牛乳		牛乳									
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒				
		菜花のごまあえ			ほうれんそう なばな	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ				
かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	30.1	37.1				
ぼんかん				ぼんかん									
14	金	ごはん					米			642	854		
		牛乳		牛乳									
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油	しょうゆ 酒				
		茎わかめきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料			26.3	33.5
おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん ごまつな	キャベツ			しょうゆ ポン酢						

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

### 東かがわ市産



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



2月19日(水)の「わかさぎのエスカベツシュ」も掲載しています♪



# 令和7年 2月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17	月	わかめごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいもの煮物 切干大根のサラダ オレンジ		わかめ 牛乳		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	640	848
				ひじき	金時にんじん ごまつな	切干大根 キャベツ オレンジ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 ポン酢	24.4	31.3	
18	火	ビビンバ 牛乳 ナムル わかめスープ かたぬきチーズ(小学校・中学校)	牛肉 豚肉			たまねぎ にんにく	米 砂糖	なたね油	中華風調味料 酒 しょうゆ とうがらし	593	781	
					にんじん ほうれんそう ごまつな	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ			
			すまき(鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ			チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ	25.4	32	
19	水	黒糖パン 牛乳 わかさぎのエスカベッシュ ポトフ りんご						黒糖パン			615	791
				わかさぎ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ レモン 黄ピーマン	砂糖 でんぷん	なたね油	酢 しょうゆ			
			バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック	24.1	30.6	
						りんご						
20	木	ごはん 牛乳 煮込みおでん からしみそ いそかあえ 和三盆糖						米			627	831
			牛肉 がんもどき 厚揚げ ちくわ(鶏卵なし) みそ		にんじん	だいこん	こんにやく じゃがいも 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) からし	25.1	32.2	
				のり	ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢			
							和三盆糖					
21	金	カレーライス 牛乳 ブロッコリーのアーモンドサラダ 福神漬(小学校、中学校)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	659	880	
										23	29.4	
			ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢			
						福神漬						
25	火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ごまあえ ふしめんのすまし汁						米			590	778
			さわら みそ			ゆず しょうが	砂糖 でんぷん		酒 みりん	26.6	32.7	
					ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
			すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん		しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)			
26	水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト(小学校・中学校)						ミルクパン			650	818
			豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	30.8	39	
					ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ			
				ヨーグルト								
27	木	親子どんぶり 牛乳 ほうれんそうのアーモンドあえ デコボン	鶏肉 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	597	785	
										24.6	31.1	
					ほうれんそう ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ			
						デコボン						
28	金	ひじきごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ ボン酢あえ 豆腐のみそ汁	牛肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ えだまめ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん	616	806	
										27.4	33.9	
					ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢			
			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)			

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症などの予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。



## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。

