

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal)			給食休み
							たんぱく質(g)			
							塩分(g)			
							幼	小	中	
2	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	460	606	784		
		春巻き	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ	こめ油 小麦粉	13.3	17.0	20.3		
		中華くらげのあえもの	くらげ	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ こめ油 ごま油	1.9	2.1	2.7		
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ めんま コーン ねぎ	小麦粉					
3	火	☆節分献立☆		今日は、節分です。節分豆は、よくかんで食べてください。						 
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	512	620	767		
		いわしのうめ煮	いわし		さとう	21.8	28.2	32.8		
		きつねサラダ	油あげ	にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	さとう こめ油	1.9	2.2	2.7		
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ はくさい	さといも					
		幼:豆乳プリン 小中:節分豆	大豆 豆乳		さとう					
4	水	♪かみかみ献立♪ ♡魚の日献立♡		よくかんで食べると食べずぎをふせくことができます。						 幼牛乳のみ 
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	576	731		
		たらのチリソースかけ	たら	にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぶ	6.1	26.0	31.5		
		ごぼう入りかみかみサラダ	とり肉	ブロッコリー にんじん ごぼう キャベツ	オニオンドレッシング	0.2	2.1	2.5		
5	木	根菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	じゃがいも					
		ココア揚げパン 牛乳	牛乳		パン こめ油 さとう	461	/	784		
		フレンチサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング	20.5		33.1		
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん トマト しめじ にんにく 玉ねぎ	じゃがいも さとう	1.5		2.8		
6	金	♡県北中4組17校献立メニュー♡		ごはんのおかずにとびだしのメニューを考えてくれました♪						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	421	561	708		
		いかナゲット(幼:1個、小中:2個)	いか		小麦粉 さとう	20.5	25.1	30.2		
		豚丼の具	ぶた肉	にんじん グリンピース たけのこ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	さとう こめ油	2.2	2.5	3.1		
9	月	茎わかめスープ	ベーコン 茎わかめ とうふ	にんじん キャベツ ねぎ しめじ						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	445	562	713		
		チキンみそカツ	とり肉 みそ		こめ油 小麦粉	23.1	25.8	31.3		
		五目豆	ぶた肉 昆布 大豆	にんじん ごぼう	こめ油 さとう	1.9	2.0	2.5		
10	火	わかめのみそ汁	わかめ とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも					
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	463	627	806		
		しゅうまい (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ れんこん	小麦粉 さとう	23.0	28.5	35.1		
		ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり	さとう こめ油	2.1	2.4	3.3		
12	木	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん たら たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	こめ油 ごま油 でんぶ ん				 	
		♡バレンタイン献立♡		いつも給食を楽しみにしてくれているみなさんに、給食センターからハートのプレゼント♪						
		黒コッペパン 牛乳	牛乳	にんじん	パン	533	702	910		
		ハートのハンバーグトマトソースかけ	ぶた肉 とり肉	トマト	さとう	20.0	26.6	33.4		
13	金	コーンサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	フレンチドレッシング	2.4	3.2	4.0		
		はくさいのクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい	じゃがいも 生クリーム こめ油 シチュールウ					
		チョコプリン	豆乳		さとう					
		☆国見小6年1組、県北中1年1組17校献立メニュー☆ りっちゃんサラダとABCスープが17校献立メニューで大人気！どちらも3回目の登場です！								
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	452	591	751		
		とんカツ バックソース	ぶた肉		こめ粉 こめ油	19.0	23.1	27.7		
		りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ コーン	こめ油 さとう	1.6	1.8	2.2		
		ABCスープ	ベーコン	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	470	20.6	17.5	307	2.0
小学校	603	25.5	20.0	363	2.3
中学校	769	31.6	23.3	401	2.9

令和7年度 2月 献立表

令和7年度 2月 献立表			赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター			給食休み			
日	曜	献立名(後半)				エネルギー(kcal)						
						たんぱく質(g)						
						塩分(g)						
						幼	小	中				
16	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	431	588	746				
		ツナごぼうサラダ	ツナ	にんじん えだ豆 きゅうり ごぼう	ドレッシング	17.3	22.1	26.9				
		チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	こめ油 じゃがいも カレールウ 生クリーム	1.5	1.7	2.0				
		くだもの(しらぬい)		しらぬい								
17	火	☆ みんなで食べる国見町の日 ☆		国見町食卓園鑑より 森江野地区 八巻マツ子さんの「野菜たっぷりおから炒り」を味わいましょう。			484	642	800			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		あじフライレモンソースかけ	あじ	レモン果汁	こめ油 さとう	22.9					28.2	34.1
		野菜たっぷりおからいり	おから さつまあげ	ごまつな にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	さとう	2.0					2.4	2.9
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく	じゃがいも バター							
18	水	♪ 群馬県の給食献立 ♪		群馬県は、こんにゃく10の生産量が日本一！今日のサラダには、サラダこんにゃくを使いました。			124	597	745	幼牛乳のみ		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		とり肉のてり焼き	とり肉		さとう でんぱん	6.1					25.7	30.9
		こんにゃくサラダ	わかめ	きゅうり もやし コーン	さとう ごま油	0.2					2.4	3.1
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油あげ みそ	にんじん ごまつな 玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも							
19	木	中華めん 牛乳	牛乳		めん	474	593	750				
		揚げぎょうざ (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油	21.5	26.3	33.2				
		チョレギサラダ	わかめ	にんじん きゅうり もやし	ごま ドレッシング	3.1	3.7	4.7				
		あんかけラーメンスープ	ぶた肉 かまぼこ いか	にんじん はくさい ねぎ きくらげ たけのこ	こめ油 でんぱん							
20	金	ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 大豆		ごはん	521	638	785	小学校			
		さば昆布しょうゆ焼き	さば		さとう	27.8				39.9		
		青菜ときのこのあえもの		ごまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう	1.8				2.6		
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	さといも							
24	火	☆国見小4年2組、ふれあいリクエストメニュー☆		栄養バランスを考えながら、みんながおいしく食べることのできるメニューを考えてくれました。			477	638	785			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		バーベキューチキン	とり肉	にんにく しょうが		19.0					24.6	29.3
		はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり もやし	はるさめ こめ油 ごま油	212					2.4	3.1
		コンソメスープスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい	じゃがいも							
		プリン	豆乳		さとう							
25	水	☆ 福島健康応援メニュー ☆		にらは、「食べる薬草」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。			124	569	721	幼牛乳のみ		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
		まぐろカツ バックソース	まぐろ	玉ねぎ	こめ油 小麦粉	6.1					23.8	28.8
		ナムル	かまぼこ	ごまつな にんじん もやし	さとう ごま油	0.2					2.1	2.6
		にらとトマトのキムチスープ	ぶた肉 とうふ	にら にんじん トマト たけのこ はくさい 干しいたけ								
26	木	☆ 2月生まれのお誕生日おめでとう献立 ☆		2月生まれのみなさん おめでとうございます！			440	565	744			
		コッペパン 牛乳 いちごジャム	牛乳		パン ジャム							
		キッシュ風オムレツ	たまご ベーコン チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	さとう	18.8					23.8	30.1
		ブロッコリーサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー キャベツ	フレンチドレッシング	2.0					2.4	3.2
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ えだ豆 にんにく 金時豆 白いんげん豆	マカロニ じゃがいも							
27	金	ごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ		ごはん	605	756	幼稚園				
		さけの西京焼き	さけ みそ		さとう				33.4	40.2		
		いそあえ	かまぼこ のり	ほうれん草 にんじん もやし								
		ご汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 大豆 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				2.0	2.4		

ブロッコリーのヒミツ

寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。

ブロッコリーは、2026年度から「指定野菜」になります。指定野菜とは、特に消費量の多い野菜を安定的に供給することを目的に定められます。指定野菜に新たな品目が加わるのは、1974年のじゃがいも以来、約半世紀ぶりのことです。

