

## 令和7年度 2月 献立表

## 今月のめあて:感謝の心をもって食べよう

## 国見町給食センター

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ~体の細織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのものになる~ 	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ね。								
		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						
4	水	♪かみかみ献立♪ 魚の日献立♪		よくかんで食べると食べすぎをふせぐことができます。								
		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 でんぶん				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
		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						
5	木	ココア揚げパン 牛乳	牛乳			パン こめ油 さとう	461	784	33.1			
		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		
		ポークピーンズ	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		
		ヨーグルト	ヨーグルト									
6	金	✿県北中4組リクエストメニュー✿		ごはんのおかずにぴったり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
		茎わかめスープ	ペーパン 茎わかめ とうふ	にんじん キャベツ ねぎ しめじ								
9	月	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
		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						
10	火	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
		マーポー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん にら 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						
12	木	♥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、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
		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	ペーパン 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							
13	金	✿国見小6年1組、県北中1年1組リクエストメニュー✿		りっちゃんサラダとABCスープはリクエストメニューで大人気！どちらも3回目の登場です！								
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん				452	591	751
		とんカツ パックソース	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	ペーパン	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきだけ		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。

### 今日1人あたりの平均栄養価

今月1ヶ月あたりの平均食事量					
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			国見町給食センター					
日	曜	献立名(後半)	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~	
			牛乳	魚介類 卵	野菜	果物	米	パン
16	月	麦ごはん 牛乳	牛乳				麦ごはん	
		ツナごぼうサラダ	ツナ	にんじん えだ豆 きゅうり ごぼう	トマト 玉ねぎ	レモン	ドレッシング	431
		チキンカレー	とり肉	にんじん にんにく	玉ねぎ	ごめ油	じゃがいも カレールウ 生クリーム	17.3
		くだもの(しらぬい)			しらぬい			1.5
17	火	☆みんなで食べる国見町の日☆	国見町食卓図鑑より 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。					
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん	484
		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
		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 干しいしのたけ		さとう	2.0
		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。					
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん	124
		とり肉のてり焼き	とり肉			さとう	でんぶん	6.1
		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
19	木	じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	油あげ みそ	にんじん ごまつな 玉ねぎ えのきだけ		じゃがいも		
		中華めん 牛乳	牛乳				めん	474
		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
		チヨレギサラダ	わかめ	にんじん きゅうり もやし		ごま	ドレッシング	3.1
20	金	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	でんぶん	
		ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 大豆				ごはん	521
		さば昆布しょうゆ焼き	さば				さとう	27.8
		青菜ときのこのあえもの		ごまつな にんじん もやし えのきだけ		さとう		1.8
24	火	けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ		さといも		
		☆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。						
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん	477
		バーベキューチキン	とり肉	にんにく しょうが				19.0
		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	212
		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		
25	水	プリン	豆乳			さとう		
		☆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。						
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん	124
		まぐろカツ パックソース	まぐろ	玉ねぎ		こめ油	小麦粉	6.1
		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
26	木	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 干しいしのたけ				
		✿2月生まれのお誕生日おめでとう献立✿						
		コッペパン 牛乳 いちごジャム	牛乳			パン ジャム		440
		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
		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
27	金	ミニストローネ	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	
		ごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ				ごはん	
		さけの西京焼き	さけ みそ				さとう	
		いそえ	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		

## ブロックコードのヒミツ

さむ きび きせつ  
寒さ厳しい季節、  
しゅん やさい  
旬の野菜でのりきりましょう。

プロッコリーは、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。

