

# 2月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとなる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価			献立について
			おもにエネルギーのもとなる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとなる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとなる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
2	月	ごはん	こめ				612kcal 28.5g 19.3g 1.5g	生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。厚揚げともいいます。給食では、煮物やみそ汁などいろいろな料理に入っています。		
		そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	グリーンピース・しょうが	しょうゆ				
		そぼろどん(いりたまご)	さらだあぶら	たまご						
		なまあげのカレーに	じゃがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・えだまめ	しょうゆ・みりん・カレーこ				
		オレンジ			オレンジ					
3	火	ごはん	こめ				606kcal 25.3g 21.8g 1.6g	八宝菜は中華料理で、五目うま煮ともいいます。たくさん材料を使っているのでこの名前がついているという説もあります。		
		はっぼうさい	でんぶん・あぶら	ぶたにく	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参	しお・しょうゆ・オイスターソース				
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが					
		だいずとこさかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお				
4	水	ごはん	こめ				612kcal 26.0g 18.1g 1.4g	白身魚のオーロラソースかけは、唐揚げにしたタラにトマトケチャップとマヨネーズで作ったオーロラソースをかけて食べます。		
		しろみさかなのオーロラソースかけ	でんぶん・さとう・あぶら・マヨネーズ	たら		トマトケチャップ・ソース				
		いりどり	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・さつまあげ	しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん				
		りんご			りんご					
5	木	ごはん	こめ				647kcal 27.7g 19.8g 1.8g	にんじんを作っている農家の方が来て、3年生ににんじんができるまでお話をしてくれます。		
		いかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース				
		だいこんとぶたにくのやわらかに	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく	だいこん・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん				
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん				
		いよかん			いよかん					
6	金	シュガートースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			649kcal 24.2g 26.3g 2.3g	シュガートーストは給食室で一枚一枚マーガリンと砂糖を塗って焼きます。甘い香りが学校中に漂います。		
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース				
		ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		きゃべつ・とうもろこし・ブロッコリー・とうもろこし	しょうゆ・す				
		みかん			みかん					
9	月	ごはん	こめ				605kcal 29.5g 16.8g 2.0g	給食の和風の汁物は鰹節からだしをとっています。だしをとることでみその量も減らすことができ、塩分の取り過ぎ防止にも役立ちます。		
		さわらのさいきょうやき		さわら		みそ				
		だまこじる	だまこもち・こんにやく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん				
		ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき	しそ	しょうゆ・みりん				
		オレンジ			オレンジ					
10	火	ごはん	こめ				598kcal 26.9g 20.3g 2.6g	ヤンニョムチキンは、鶏肉にでんぶんをつけて揚げます。その後、トマトケチャップ等を混ぜたたれをかけます。		
		ヤンニョムチキン	でんぶん・さとう・みずあめ・あぶら・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	しお・しょうゆ・とろろこんにやく				
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお				
		こまつなのちゅうかあえ	さとう・ごま・あぶら		こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ・しょうが	しょうゆ・す				
12	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			606kcal 22.3g 20.1g 2.4g	スパゲッティナポリタンは、スパゲッティの本場のイタリアではなく日本で生まれた料理です。横浜のホテルの料理長が考えたと言われています。		
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ・さとう・あぶら	ベーコン・だいず・チーズ	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム	しお・ソース・トマトケチャップ				
		シャキシャキあえ	あぶら・さとう・ごま		きゃべつ・もやし・ごぼう・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す				
		バナナ			バナナ					
13	金	カレーピラフ	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず・ベーコン	にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	しょうゆ・しお	624kcal 23.6g 23.5g 2.7g	ガトーショコラは、給食室で手作りをします。甘い香りが漂います。		
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ				
		チキンナゲット	あぶら・パンこ	とりにく・ぶたにく	にんにく					
		ガトーショコラ	さとう・こむぎこ・あぶら	とうにゆう						
16	月	ごはん	こめ				594kcal 23.3g 19.3g 2.1g	学校のマーボー豆腐は、みそをベースにした味付けです。少しピリッとされていて白いご飯によく合います。		
		マーボー豆腐	でんぶん・さとう・あぶら・マヨネーズ	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん	しょうゆ・みそ・とろろこんにやく・みりん				
		あげぎょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	ぶたにく	きゃべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく					
		ナムル	さとう・ごま・あぶら		もやし・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・す				

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価				献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
17	火	ごはん	こめ				660kcal 23.1g 23.3g 2.1g	焼いたハンバーグの上から、大根おろしのソースをかけます。さっぱりとした味付けで白いご飯によく合います。			
		ハンバーグおろしソース	パンこ・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん					
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・ほくきい・ねぎ・にんじん・こまつな	だしパック					
		おさつちつぶ	さつまいも・あぶら			しお					
18	水	きなこあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だつしふんにゆう・きなこ		しお	641kcal 23.4g 26.2g 2.4g	マカロニシチューのルウは給食室で手作りをします。大きな釜で、焦がさないよう15分ずつ混ぜているのがとても大変です。			
		マカロニシチュー	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・しめじ・しょうゆ・にんじん・ブロッコリー	しお					
		もやしのあえもの	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・す					
		ぼんかん			ぼんかん						
19	木	ごはん	こめ				663kcal 27.0g 22.6g 2.2g	鯖の味噌煮は、給食室の大きな釜で煮込みます。味噌の色が変わってとろみが出てきたら、おいしく煮えたサインです。			
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みそ・みりん					
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ					
		いよかん			いよかん						
20	金	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		622kcal 22.7g 20.1g 2.6g	チキンチキンごぼうは、鶏肉とごぼうを油で揚げ、たれとからめます。ごぼうもよくかんでしっかり食べましょう。			
		チキンチキンごぼう	でんぶん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・しょうゆ					
		とうふとわかめのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・たまねぎ・こまつな	みそ					
		バナナ			バナナ						
24	火	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	613kcal 27.7g 23.5g 2.9g	炊きこみごはんは、アルファ化米というお米を使って給食室の釜で炊きます。ごぼうのうまみが出ておいしく炊き上がりませう。			
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース					
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ					
		ぼんかん			ぼんかん						
25	水	ごはん	こめ				611kcal 29.3g 18.0g 1.9g	鮭の味噌マヨ焼きは、同量の味噌とマヨネーズを酒とみりんで溶いたたれに漬け込んで焼きます。鮭だけではなく、白身魚やと鶏肉にも合うたれです。			
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ・みりん					
		なまあげとさといものみそに	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・ほくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼろじやん・みりん					
		りんご			りんご						
26	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だつしふんにゆう			609kcal 25.9g 21.9g 2.8g	ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉で作った平たい麺をかぼちゃなどの野菜と一緒に煮込んだものです。寒い冬にはぴったりの一品です。			
		ほうとう	うどん	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな・おぼろ	みそ					
		ししやものからあげ	でんぶん・あぶら	ししやも							
		いそのかあえ		のり	こまつな・にんじん・きやべつ	しょうゆ・みりん					
		バナナ			バナナ						
27	金	ごはん	こめ				619kcal 21.9g 18.2g 1.9g	大森カレーは、小麦粉と油でルウを作ります。野菜の甘みを感じられる昔ながらのカレーです。			
		おおもりカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ	しお					
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す					
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト							

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

### <みんなの大好きな給食レシピ>

#### ソースカツ

○材料(2人分)

鶏むね肉	40g × 2個	ウスターソース	12g
塩	少々	しょうゆ	11g
こしょう	少々	砂糖	11g
小麦粉	10g	みりん	8g
パン粉	8g		
水	5g		
揚げ油			

#### ○作り方

1. 鶏肉は塩こしょうし、水溶きをした小麦粉をつけ、パン粉をつける。
  2. フライパンにたっぷりの油を入れ、1を揚げる。
  3. ウスターソース、しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜる。
  4. 揚げたチキンカツに3をかける。
- ※ソースは好みで量を増やしてください。

