



2月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和7年/2025

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質※
3(月)	ごはん	こうやどうふいりおやこに いかのしょうがやき みかん	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、とりもも、 こうやどうふ、 さつまあげ、たまご、いか	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、みかん	こめ、あぶら、さとう	587kcal 32.2g
4(火)	ごはん のりふりかけ	かぼちゃいりごじる いわしのかばやき やさいのゆずかあえ	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 あおだいず、みそ、 いわし	だいこん、にんじん、かぼちゃ、 ながねぎ、はくさい、いんげん、 こんにゃく、ゆず	こめ、こめこ、 でんぱん、あぶら、 さとう、ごま	556kcal 23.8g
5(水)	マーラカオ (ちゅうかふうむしパン)	ちゃんぽんふううどん はるまき わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたかた、かまぼこ、 わかめ	しょうが、にんにく、キャベツ、 しいたけ、もやし、たけのこ、 ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 にら、だいこん、こんにゃく	むしパン、あぶら、 うどん、はるまき、 はるまきのかわ	478kcal 16.5g
6(木)	さとうあげパン	やさいスープ ミートボールのトマトにこみ レモンゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、 ウインナー、ぶたにく、 とりにく、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、 マッシュルーム、トマト	コッペパン、あぶら、 さとう、でんぱん、 ゼリー	607kcal 26.8g
7(金)	ごはん	さといものそばろとんじる コロコロぶりのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 ぶたかた、みそ、ぶり、 あぶらあげ	ながねぎ、しょうが、 こまつな、にんにく、 にんじん、いんげん、はくさい	こめ、あぶら、さといも、 こまつな、でんぱん、 さとう、ごま	662kcal 30.4g
10(月)	ごはん	トックのたまごスープ ビーンズドライカレー みかん	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 たまご、わかめ、 ぶたかた、だいず	たまねぎ、にんじん、 にんにく、えだまめ、 とうもろこし、みかん	こめ、トック、 でんぱん、あぶら、 カレールウ	567kcal 23.3g
12(水)	ごはん	ひつつみじる さけのなんがやき こんにゃくのあまからいため	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、さけ、 ぶたかた	にんじん、だいこん、しめじ、 ごぼう、ながねぎ、 こんにゃく、しいたけ	こめ、わんたんのかわ、 ごま、あぶら、さとう	516kcal 27.3g
13(木)	わかめごはん	きくらげとたまごのスープ とりにくのからあげ ゆでやさい(ナムドレッシング)	はっこうにゅう (マスカット) 2	わかめ、はっこうにゅう、 ぶたかた、たまご、 とりもも	たまねぎ、もやし、たけのこ、 きくらげ、にんにく、こまつな、 えのきたけ、こんにゃく、 にんじん	こめ、でんぱん、 あぶら、こめこ	511kcal 22.4g
14(金)	よこわりまる パン	クラムチャウダー ハートのてりやきハンバーグ★ ペペロンソテー こめこガトーショコラ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あさり、 えび、ベーコン、 なまクリーム、とりにく、 ぶたにく、ウインナー	たまねぎ、にんにく、 ブロッコリー、エリンギ、 キャベツ	よこわりまるパン、 バター、じゃがいも、 こめこ、あぶら、さとう、 でんぱん、ガトーショコラ	683kcal 32.0g
17(月)	ごはん	ルオポータン ルーローハンのぐ しらたまこんにゃくいりポンチ	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 とりもも、ぶたかた、 うずらたまご	しょうが、だいこん、にんじん、 ながねぎ、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、こまつな、こんにゃく、 みかんかん	こめ、あぶら、さとう、 でんぱん	531kcal 23.3g
18(火)	ごはん	なまあげのごまじる じゃがいもいりごもくきんぴら りんご	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 なまあげ、みそ、 ぶたかた	にんじん、だいこん、 こまつな、しょうが、 ごぼう、こんにゃく、りんご	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう	549kcal 20.6g
19(水)	ごはん	キャベツとさつまあげのみそしる とりにくのねぎポンだれ にくじゃが	はっこうにゅう 2	はっこうにゅう、 さつまあげ、みそ、 とりもも、ぶたかた	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、ながねぎ、 ゆず、こんにゃく	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	519kcal 24.5g
20(木)	ごはん	ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたかた、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、いんげん、 とうもろこし、みかんかん、 りんごかん	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、 こむぎこ、ゼリー	600kcal 21.6g
21(金)	せわり コッペパン	コーンクリームシチュー やきフランクのソースかけ★ キャベツソテー★	のむ ヨーグルト	のむヨーグルト、とりもも、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 フランクフルト、まぐろ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ	せわりコッペパン、 あぶら、こめこ、 でんぱん	616kcal 32.2g
25(火)	ひじきごはん	おでん もやしのいために いよかん	ぎゅうにゅう 2	ひじき、しらす、 ぎゅうにゅう、ちくわ、 さつまあげ、うずらたまご、 こんが、ぶたかた	だいこん、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、もやし、 ピーマン、いよかん	こめ、あぶら、さとう	486kcal 17.4g
26(水)	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ(ナムドレッシング) いちごタルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたかた	にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 チンゲンサイ	こめ、あぶら、 じゃがいも、カレールウ、 いちごタルト	707kcal 22.6g
27(木)	おうめさんまい ごはん	こづゆ さわらのみそマヨやき あおなのりあえ(きざみのり・しょうゆ)	ぎゅうにゅう 2	ぎゅうにゅう、 とりもも、とうふ、 ほたてがい、さわら、みそ	にんじん、だいこん、 きくらげ、こんにゃく、 こまつな、もやし	こめ、さといも、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ	521kcal 26.6g
28(金)	デニッシュパン	ジュリエンスープ メルルーサのからあげ ポロネーゼ	はっこうにゅう	はっこうにゅう、 ベーコン、メルルーサ、 ぶたかた、だいず	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー	デニッシュパン、 あぶら、こめこ、 でんぱん、スパゲッティ	515kcal 22.4g



日本からも近い台湾の食文化を給食で味わってみませんか？

○ルオポータン

台湾の家庭料理で、大根を軟らかく煮込んだスープです。

優しい味付けがどんな料理とも相性がばっちり。

○ルーローハンのぐ

豚肉を甘辛いたれでじっくり煮込んだ料理。ごはんがすすむ味付けです。台湾では屋台フードとして愛されています。



郷土料理

江戸時代、「南部氏」が治めていたことからこの名がついた

南部地方。今の青森・岩手・秋田にまたがるとても広い地域です。

○南部焼

南部地方がごまの名産地であることが由来。魚や肉に

下味をつけ、ごまをまがして作ります。

昔から小麦の生産が盛だった南部地方。水でこねた

小麦粉を「ひつつんで」具とともに煮る汁物です。

南部地方

へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

中3リクエストメニュー

おかず：からあげ

デザート：いちごタルト

2月の給食に登場します！

(下線ひいて)

あります)



※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。