

令和7年度

2 月 献 立 予 定 表

湯沢市学校給食センター

めあて：栄養バランスのよい食事をしよう

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
やきにく どん 焼肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーのサラダ だいこん しる 大根のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめに 煮 いりどり チンゲン菜のみそ汁 せつぶんまめ 節分豆	にく 肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべ あ 磯辺揚げ (しょうこ 2個、ちゅうこ 3個) ごしき 五色あえ りんご	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かにたま あまず 甘酢あんかけ はるさめ いた 春雨の炒め物 ワンタンスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンみそカツ やさい か 野菜の変わり漬け はな 花なるとのすまし汁
9	10	11	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子 (しょうこ 2個、ちゅうこ 3個) なめたけあえ かぶのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお しおや 赤魚の塩焼き インド煮 はくさい 白菜のみそ汁	 建国記念の日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎんぎん 豚肉と こんにゃく いた の炒め物 まめまめサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろカツ (パックソース) やさい いた 野菜炒め はちはいとうふ 八杯豆腐 いぬ 犬っこサブレ
16	17	18	19	20
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく からや 鶏肉のピリ辛焼き ツナ入りおひたし えのきのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しょうが や 鮭の生姜焼き ひじきの煮物 かきたま汁	やさい 野菜みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 にらまんじゅう 中華サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タラのなんぶ あ 南部揚げ くき いた 荳わかめの炒め煮 こまつな 小松菜のみそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ ヨーグルト
23	24	25	26	27
 天皇誕生日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 にんじんしりしり ねぎと豆腐のみそ汁	せむぎ 背割りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ クリームシチュー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけみりん しょうゆ や 醤油焼き こんにゃくのごま風味炒め キャベツのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく しおから あ 鶏肉の塩唐揚げ (しょうこ 2個、ちゅうこ 3個) おかかあえ なめこ汁

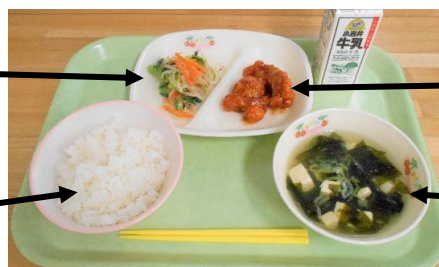
※はしは洗って毎日持てきましよう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。

副菜（ふくさい）

野菜やきのこなどを使ったおかず
体の調子を整えるもとになる。

主食（しゅしょく）

ごはん、パン、めん
エネルギーのもとになる。



主菜（しゅさい）

魚や肉、卵などを使ったおかず
体をつくるもとになる。

汁物（しるもの）

足りない栄養素を補う。

主食・主菜・副菜をそろえよう！