

令和7年 2月 学校給食基準献立予定表

CDブロック

食に関する
指導のねらい

寒さに負けない食事…寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量…自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は2月28日(金)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



月

3 ちゃめし(しょうゆあじ) ぎゅうにゅう おでん にびたし

●おでん	うずら卵(缶)	17	●煮びたし	はくさい	50
	さつまいも	15		にんじん	5
	ちくわ	15		油揚げ	6
	じゃがいも	40		削り節	0.2
	だいこん	35		しょうゆ	2
	こんにやく	15		みりん	0.4
	しょうゆ	2.5		塩	0.07
	みりん	1.3		水	5
	塩	0.2			
	削り節・だし昆布・水	80			

エネルギー 583kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.1g

火

4 しょうパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト やさいのスープに いよかん

●イタリアンペースト	まぐろ油漬(フレーク)	35	●野菜のスープ煮	豚肉(厚)	25
	チーズ(角)	3		じゃがいも	50
	たまねぎ	30		たまねぎ	25
	にんじん	10		キャベツ	25
	トマト(缶)	5		にんじん	20
	オリーブ油	0.5		ブロッコリー	10
	トマトケチャップ	3		しょうゆ	0.4
	中濃ソース	1.2		黒こしょう	0.02
	こしょう	0.03		豚ガラスープ	10
				水	50

●いよかん 1/4個

エネルギー 581kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.6g

水

5 ごはん ぎゅうにゅう にぎな あげだいたず ぶたじる

●煮魚	いわし	36.8	●豚汁	豚肉	10
	しょうが	1		じゃがいも	10
	しょうゆ	2.4		だいこん	15
	砂糖	2.1		にんじん	10
	酒	1.1		ごま(白)	9
				ねぎ	8
				ごぼう	7
				こんにやく	10
				にんにく	6
				淡色辛みそ	2
				赤色辛みそ	2
				削り節・水	110

●揚げだいたず だいず(水煮) | 35 | | | || | でんぷん | 3 | | | |
| | 揚げ油(米油) | | | | |
| | 塩 | 0.15 | | | |

エネルギー 610kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

木

6 ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	木綿豆腐	120	●中華あえ	でんぷん	2
	豚肉(ひき)	15		水	20
	乾燥大豆(粒)	2			
	にんじん	20		だいこん	40
	ねぎ	20		にんじん	8
	しょうゆ	1		ごま(白)	2
	にんにく	0.3		しょうゆ	2
	米油	0.7		砂糖	0.8
	トマトケチャップ	2		酢	2
	砂糖	3		ごま油	0.1
	淡色辛みそ	0.8			0.2
	赤色辛みそ	2			
	テンメンジャン	1			
	トウバンジャン	0.3			
	ごま油	0.3			

エネルギー 633kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.4g

金

7 はいがごはん ぎゅうにゅう おやごどのく みそしる くらみつかん

●親子丼の具	鶏卵	45	●みそ汁	油揚げ	3
	鶏肉	20		だいこん	25
	凍り豆腐(細)	3		ごま(白)	9
	たまねぎ	40		ねぎ	8
	にんじん	10		淡色辛みそ	5
	しょうゆ	3.3		赤色辛みそ	2
	砂糖	1.2		削り節・水	110
	みりん	0.8			
	酒	1			
	塩	0.3			
	削り節・水	7			

●黒みつかん 含蜜糖 | 8 | | | || | 水 | 0.35 | | | |
	きな粉	2			
	砂糖	1			
	塩	0.01			

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.2g

10

10 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく メヒカリフライ ごじる

●ひじきごはんの具	油揚げ	3	●呉汁	だいず	10
	凍り豆腐(細)	3		油揚げ	4
	にんじん	10		だいこん	15
	ひじき	2		ねぎ	10
	ごま(白)	2		ごま(白)	9
	米油	0.5		にんじん	5
	しょうゆ	2.6		ごぼう	5
	砂糖	1.2		淡色辛みそ	6
	みりん	0.5		赤色辛みそ	2
	削り節・水	10		削り節・水	110

●メヒカリフライ メヒカリフライ | 45 | | | || | 揚げ油(米油) | | | | |

エネルギー 631kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.2g

食の安全を考えるシンポジウム

実はよく知らない?

冷凍食品の世界

2月1日 動画公開

大好評の講演をもう一度!

問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

広告

12

12 まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	豚肉	20	●野菜ソテー	キャベツ	35
	だいず	17		たまねぎ	15
	チーズ(角)	3		にんじん	5
	じゃがいも	40		にんにく	0.1
	たまねぎ	50		米油	0.5
	にんじん	15		塩	0.25
	米油	0.1		こしょう	0.01
	小麦粉	2.5			
	マーガリン	2.5			
	カレー粉	0.7			
	トマトケチャップ	1			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	1			
	塩	0.55			
	水	50			

●ミックスフルーツ 黄桃(缶) | 20 | | | || | りんご(缶) | 20 | | | |
	パイナップル(缶)	20			
	砂糖	2			
	水	20			

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.3g

13

13 ごはん ぎゅうにゅう きつねうどん そぼろに

●きつねうどん	うどん(冷)	40	●そぼろ煮	豚肉(ひき)	15
	うずら卵(缶)	16		乾燥大豆(粒)	1
	鶏肉	15		だいこん	50
	にんじん	10		にんじん	7
	ねぎ	10		しょうが	0.1
	ごま(白)	6		米油	0.5
	みりん	3		しょうゆ	2.2
	砂糖	0.8		砂糖	0.9
	塩	0.5		みりん	0.7
	削り節・水	110		塩	0.05
	油揚げ	15		でんぷん	0.3
	しょうゆ	1.8		削り節・水	8
	砂糖	1.8			
	水	10			

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.6g

14

14 むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさいのくわめスープ

●白身魚のチリソース	メルルーサ(角)	40	●ゆで野菜	キャベツ	30
	凍り豆腐	5		にんじん	7
	でんぷん	5		塩	0.25
	揚げ油(米油)	15		ごま油	0.2
	にんにく	0.4			
	しょうが	0.4			
	米油	0.4			
	トマトケチャップ	10			
	しょうゆ	3			
	砂糖	0.5			
	トウバンジャン	0.1			
	でんぷん	0.3			
	水	20			

●きわめスープ 木綿豆腐 | 20 | | | || | もやし | 25 | | | |
	ねぎ	10			
	にんじん	7			
	きわめ	5			
	しょうゆ	0.8			
	塩	0.7			
	こしょう	0.02			
	ごま油	0.3			
	チキンブイヨン	20			
	水	90			

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

17

17 むぎごはん ぎゅうにゅう からししょうゆあえ だいたずとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉	30	●からししょうゆあえ	もやし	45
	じゃがいも	65		ごま(白)	9
	たまねぎ	55		しょうゆ	1.7
	にんじん	20		塩	0.1
	しらたき	20		からし	0.05
	米油	0.7			
	しょうゆ	5.5			
	砂糖	2.5			
	みりん	1			
	酒	1.5			
	塩	0.1			
	水	5			

●だいたずとじゃこの炒り煮 だいず(水煮) | 13 | | | || | ちりめんじゃこ | 3 | | | |
	ごま(白)	2			
	米油	0.2			
	しょうゆ	1.3			
	砂糖	0.7			
	酒	1			
	水	1			

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

18

18 ごはん ぎゅうにゅう はるまき タンタンスープ

●春巻	しょうゆ	1	●タンタンスープ	豚肉(ひき)	10
	淡色辛みそ	3		キャベツ	25
	酒	0.3		にんじん	10
	塩	0.6		ねぎ	10
	豚ガラスープ	20		ごま(白)	9
	水	90		しめじ	5
				しょうが	0.3
				にんにく	0.2
				はるまき	3
				ごま油	0.5
				トウバンジャン	0.2
				ごま(白)	2

エネルギー 615kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.2g

19

19 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれあんかけ さわにわんのりのつくだに

●さばのみぞれあんかけ	しょうが	0.3	●のりのつくだ煮	きざみり	1.5
	しょうゆ	1		しょうゆ	2.2
	塩	0.7		砂糖	0.1
	でんぷん	50		みりん	2.5
	揚げ油(米油)	0.5		削り節・水	15
	だいこん	20			
	しょうゆ	2			
	みりん	1.5			
	でんぷん	0.4			
	水	3			

●沢煮焼 豚肉(細) | 10 | | | || | ねぎ | 10 | | | |
	にんじん	10			
	にんにく	10			
	ごぼう	5			
	みずな	5			
	えのきたけ	7			

エネルギー 623kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.3g

20

20 くるパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー しらぬひ

●マカロニのクリーム煮	マカロニ	20	●ごぼうソテー	ごぼう	25
	鶏肉	20		にんじん	10
	たまねぎ	50		スイートコーン(ホール)	10
	にんじん	10		しょうゆ	0.1
	ほうれんそう	6		米油	0.5
	米油	0.7		塩	0.25
	小麦粉	2		こしょう	0.02
	マーガリン	2			
	牛乳	30			
	豆乳	30			
	脱脂粉乳	5			
	粉チーズ	1			
	塩	0.6			
	こしょう	0.02			
	水	20			

●しらぬひ 1/6個

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.1g

21

21 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	豚肉	20	●ごま酢あえ	もやし	45
	じゃがいも	50		にんじん	5
	たまねぎ	60		ごま(白)	3
	にんじん	20		しょうゆ	2.5
	しょうが	0.5		砂糖	1.2
	にんにく	0.2		酢	2.5
	米油	0.7			
	小麦粉	8			
	マーガリン	7			
	カレー粉	1			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	2			
	塩	0.85			
	水	80			

●ブルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g

献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。
※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。
発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

25

25 ロールパン ぎゅうにゅう きびなごフライ こふきいも ミネストローネ

●きびなごフライ	きびなご(こま)	45	●ミネストローネ	ベーコン	3
	揚げ油(米油)			たまねぎ	25
				キャベツ	15
				トマト(缶)	15
				にんじん	10
				にんにく	10
				いんげん豆(手亡)	10
				しょうゆ	0.2
				オリーブ油	0.5
				塩	0.75
				黒こしょう	0.02
				チキンブイヨン	20
				水	70

エネルギー 611kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.9g

26

26 はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ けんちん汁 しらたまぜんざい

●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)	25	●けんちん汁	木綿豆腐	20
	まぐろ水煮(フレーク)	10		だいこん	15
	凍り豆腐(細)	3		にんじん	10
	にんじん	15		ごぼう	8
	しょうゆ	0.5		ねぎ	8
	しょうが	2		ごま油	0.5
	砂糖	1.3		しょうゆ	3.5
	酒	1		塩	0.4
	水	3		削り節・だし昆布・水	110

●しらたまぜんざい しらたま(冷) | 20 | | | || | あずき | 16 | | | |
	砂糖	7			
	塩	0.05			
	水	50			

エネルギー 658kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g

27