

令和7年度

# 2月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています  
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<div>2 海津食材の日</div> <div>きゅうりともやしの南濃みかんソース</div> <div>肉だんごの昆布あえ</div> <div>麦ごはん</div> <div>トマトとさといものみそしる</div> <div>エネルギー 小 557 kcal 中 712 kcal</div>	<div>3 節分の献立</div> <div>節分豆</div> <div>三色あえ</div> <div>いわしのかば焼き風</div> <div>赤しごはん</div> <div>みぞれじる</div> <div>エネルギー 小 603 kcal 中 773 kcal</div>	<div>4</div> <div>じゃがいものトマトに</div> <div>黒パン</div> <div>白身魚のりんごソース</div> <div>コーンスープ</div> <div>エネルギー 小 652 kcal 中 814 kcal</div>	<div>5</div> <div>ひじきのいために</div> <div>麦ごはん</div> <div>みぞれハンバーグ</div> <div>白菜ときこのみそしる</div> <div>エネルギー 小 551 kcal 中 726 kcal</div>	<div>6 オリピック応援献立</div> <div>ミートライス</div> <div>麦ごはん</div> <div>バター・アルフォルノ</div> <div>ミネストラ</div> <div>エネルギー 小 630 kcal 中 805 kcal</div>
<div>9</div> <div>大根とツナのにも</div> <div>麦ごはん</div> <div>とり肉のカレーあげ</div> <div>さつまいものみそしる</div> <div>エネルギー 小 692 kcal 中 883 kcal</div>	<div>10</div> <div>ぶた井の具</div> <div>麦ごはん</div> <div>あつあげのねぎみそたれ(2.3)</div> <div>五目じる</div> <div>エネルギー 小 560 kcal 中 731 kcal</div>	<div>11</div> <div>お猫ちゃん</div> <div>エネルギー 小 652 kcal 中 814 kcal</div>	<div>12</div> <div>肉じゃが</div> <div>麦ごはん</div> <div>さけの甘酢だれ</div> <div>大根のみそしる</div> <div>エネルギー 小 576 kcal 中 741 kcal</div>	<div>13</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>かぼちゃコロッケ</div> <div>ミートソース</div> <div>エネルギー 小 780 kcal 中 990 kcal</div>
<div>16</div> <div>海藻サラダ</div> <div>麦ごはん</div> <div>大豆と小魚のあげがらめ</div> <div>ポークカレー</div> <div>エネルギー 小 690 kcal 中 883 kcal</div>	<div>17</div> <div>切り干し大根のそば</div> <div>麦ごはん</div> <div>つくね団子のねぎだれ</div> <div>豆腐とわかめのみそしる</div> <div>エネルギー 小 589 kcal 中 756 kcal</div>	<div>18</div> <div>小松菜ともやしのソテー</div> <div>米粉パン</div> <div>オムレツ</div> <div>冬野菜シチュー</div> <div>エネルギー 小 565 kcal 中 698 kcal</div>	<div>19 食育の日</div> <div>なばなときゅうりのごまあえ</div> <div>麦ごはん</div> <div>白身魚のトマトあん</div> <div>じゃがいもしいたけのみそしる</div> <div>エネルギー 小 601 kcal 中 768 kcal</div>	<div>20</div> <div>ブルコギ井の具</div> <div>麦ごはん(委託)</div> <div>さつまいもスティック</div> <div>春雨スープ</div> <div>エネルギー 小 596 kcal 中 719 kcal</div>
<div>令和7年度 海津市の食育テーマ</div> <div>いっしょに野菜をたべよう</div> <div>エネルギー 小 634 kcal 中 806 kcal</div>	<div>24</div> <div>みそに</div> <div>麦ごはん</div> <div>たまご焼き</div> <div>白菜なべ</div> <div>エネルギー 小 641 kcal 中 841 kcal</div>	<div>25</div> <div>かぼちゃと豆のサラダ</div> <div>小型パン</div> <div>あげしゅうまい(2.3)</div> <div>焼きそば</div> <div>エネルギー 小 583 kcal 中 747 kcal</div>	<div>26</div> <div>ほうれんそうのおひたし</div> <div>麦ごはん</div> <div>さばのみそかけ</div> <div>けんちんじる</div> <div>エネルギー 小 600 kcal 中 712 kcal</div>	<div>27</div> <div>じゃがいもの中華いため</div> <div>中華めん</div> <div>ごぼうと高野豆腐のあげがらめ</div> <div>みそラーメン</div> <div>エネルギー 小 600 kcal 中 712 kcal</div>

## 今月の地場産物

- 海津市産
- ・トマト・きゅうり・こめ
  - ・しいたけ・南濃みかん
  - ・油あげ
- にしみの産
- ・小松菜・もやし・大根

## 今月の旬の食べもの

- はくさい
- なばな
- だいこん
- にんじん
- ごぼう
- キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- タラ
- メダイ
- みかん
- りんご

## 作ってみませんか 野菜たっぷりメニュー ～フルコギ井の具～

【材料】(4人分)

- |       |      |          |        |
|-------|------|----------|--------|
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・砂糖      | 小さじ2   |
| ・豚こま肉 | 100g | ・しょうゆ    | 小さじ2   |
| ・酒    | 小さじ1 | ・鶏がらだし   | 小さじ1弱  |
| ・にんにく | 1片   | ・コチュジャン  | 小さじ1/3 |
| ・しょうが | 2g   | ・りんごピューレ |        |
| ・たまねぎ | 小1個  |          |        |
| ・にんじん | 40g  | ・片栗粉     | 小さじ1   |
| ・はくさい | 葉3枚  | ・水       | 小さじ2   |
| ・ねぎ   | 20g  | ・ごはん     | 4人分    |

【作り方】

- ① にんにく、しょうがは、みじん切りに、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、白菜は5mm幅に、ねぎは、ななめにカットしておく。
- ② 熱したフライパンに、油、にんにく、しょうがを入れ、香りを出す。香りが出たら、酒を振った豚肉を炒める。たまねぎ、にんじんも加え、さらに炒める。にんじんに火が通ったら白菜も加える。
- ③ 調味料を加え、さらに炒める。水溶き片栗粉を溶き入れる。
- ④ ごはんの上に盛り付ける。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

### 恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいますとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

アクセスはこちら

「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を身につけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



※学校給食に使われる岐阜県産産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)  
※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。