

# 令和7年 2月 学校給食基準献立予定表

AB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** はいがパン ギョウにゅう  
チリコンだいこん  
じゃがいものソテー リンごせりー

●チリコン大根	25	●じゃがいものソテー	50
豚肉(ひき)	20	じゃがいも	20
だいず(水煮)	15	しらたき	0.5
ミックスビーンズ(冷)	15	米油	0.3
たまねぎ	40	しょうゆ	0.3
だいこん	35	塩	0.3
トマト(缶)	35	こしょう	0.02
にんにく	0.3		
マカロニ(シエル)	5	●りんごせりー	40
米油	0.7		
小麦粉	1.5		
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	10		

エネルギー 598kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.1g

## 火

**4** ちやめし(しょうゆあじ)  
ギョウにゅう おでん  
にびたし

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

## 水

**5** しょくパン ギョウにゅう  
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	35	●野菜のスープ煮	25
まぐろ油漬(フレーク)	30	豚肉(厚)	10
チーズ(角)	3	じゃがいも	10
たまねぎ	30	たまねぎ	15
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	プロッコリー	10
トマトケチャップ	3	しょうゆ	0.4
中濃ソース	1.2	塩	0.8
こしょう	0.03	黒こしょう	0.02
		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

## 木

**6** ごはん ギョウにゅう  
にざかな あげだいず  
ぶたじる

●煮魚	36.8	●豚汁	10
いわし	1	豚肉	10
しょうが	2.4	じゃがいも	15
しょうゆ	2.1	だいこん	10
砂糖	1.1	にんじん	9
酢	1	ごまつな	10
酒	2	ねぎ	7
水	0.15	ごぼう	8
		こんにやく	10
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 610kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

## 金

**7** ごはん ギョウにゅう  
きつねうどん  
そぼろに

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

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.6g

## 10

まるパン ギョウにゅう  
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	20	●野菜ソテー	35
豚肉	17	キャベツ	15
だいず	20	たまねぎ	5
チーズ(角)	3	にんじん	0.1
じゃがいも	40	にんにく	0.5
たまねぎ	50	米油	0.5
にんじん	15	塩	0.25
にんにく	0.1	こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2.5	●ミックスフルーツ	20
マーガリン	2.5	黄桃(缶)	20
カレー粉	0.7	りんご(缶)	20
トマトケチャップ	2	パイナップル(缶)	2
中濃ソース	1	砂糖	2
しょうゆ	1	水	20
塩	0.55		
水	50		

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.3g

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

ごはん ギョウにゅう  
マーボードウフ  
ちゅうかあえ

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

## 13

ごはん ギョウにゅう  
はるまき  
タンタンスープ

●春巻	60	しょうゆ	1
揚げ油(米油)	3	淡色辛みそ	3
		酒	0.3
		塩	0.6
		豚ガラスープ	20
		水	90
●タンタンスープ	10		
豚肉(ひき)	25		
キャベツ	10		
にんじん	10		
ねぎ	10		
ごまつな	9		
しょうが	5		
にんにく	0.3		
はるさめ	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

## 14

むぎごはん ギョウにゅう  
にくじゃが からししょうゆあえ  
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	30	●からししょうゆあえ	45
豚肉	65	もやし	9
じゃがいも	55	ごまつな	1.7
たまねぎ	20	しょうゆ	0.1
にんじん	20	塩	0.05
しらたき	20	からし	
米油	0.7		
しょうゆ	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮	13
砂糖	2.5	だいず(水煮)	3
みりん	1	ちりめんじゃこ	2
酒	1.5	ごま(白)	0.2
塩	0.1	しょうゆ	1.3
水	5	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

## 17

むぎごはん ギョウにゅう  
しろみぎかなのチリソース  
ゆでやさい きのわかめスープ

●白身魚のチリソース	40	●ゆで野菜	30
メルルーサ(角)	5	キャベツ	7
凍り豆腐	5	にんじん	0.25
でんぷん	5	塩	0.2
揚げ油(米油)	15	●きのわかめスープ	20
ねぎ	0.4	木綿豆腐	25
にんにく	0.4	もやし	10
しょうが	0.4	にんじん	7
米油	0.4	ねぎ	5
トマトケチャップ	10	しょうゆ	0.8
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.5	こしょう	0.02
トウバンジャン	0.1	ごま油	0.3
でんぷん	0.3	チキンブイヨン	20
水	20	水	90

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

## 18

はいがごはん  
ポークカレー ごまずあえ  
ブルーはっこうにゅう

●ポークカレー	20	●ごまずあえ	45
豚肉	50	もやし	5
じゃがいも	60	にんじん	3
たまねぎ	20	ごま(白)	2.5
にんじん	0.5	しょうゆ	1.2
しょうが	0.2	砂糖	2.5
にんにく	0.7	酢	
米油	8	●ブルーはっこう乳	200ml
小麦粉	7		
マーガリン	1		
カレー粉	2		
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		

エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g

## 19

ロールパン ギョウにゅう  
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	45	●ミネストローネ	3
きびなご(こまなし)	15	ペーコン	25
揚げ油(米油)	20	たまねぎ	15
		キャベツ	15
●こふきいも	60	トマト(缶)	10
じゃがいも	0.3	にんじん	10
塩	0.6	いんげん豆(手亡)	0.2
こしょう	0.01	にんにく	0.5
		オリーブ油	0.75
		塩	0.02
		黒こしょう	20
		チキンブイヨン	70
		水	

エネルギー 611kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.9g

## 20

はいがごはん ギョウにゅう  
おやごんぐく みそしる  
くろみつかん

●親子丼の具	45	●みそ汁	3
鶏卵	20	油揚げ	25
鶏肉	40	だいこん	9
凍り豆腐(細)	3	ごまつな	8
たまねぎ	10	ねぎ	5
にんじん	3.3	淡色辛みそ	2
しょうゆ	1.2	赤色辛みそ	110
砂糖	0.8	削り節・水	
みりん	1		
酒	0.3	●黒みつかん	8
塩	7	含蜜糖	0.35
削り節・水		水	50
		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

## 21

むぎごはん ギョウにゅう  
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	50	しょうが	0.3
さば	5	しょうゆ	0.7
でんぷん	20	塩	0.5
揚げ油(米油)	20	でんぷん	120
だいこん	2	削り節・水	
しょうゆ	1.5	●のりのつくだ煮	1.5
みりん	0.4	きざみり	2.2
水	3	しょうゆ	0.1
		砂糖	2.5
		みりん	15
		削り節・水	

エネルギー 623kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.3g

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

むぎごはん ギョウにゅう  
ひじきごはんのぐ  
メヒカリフライ ごじる

●ひじきごはんの具	10	●呉汁	10
油揚げ	3	だいず	15
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	ごまつな	9
米油	0.5	にんじん	5
しょうゆ	2.6	淡色辛みそ	6
砂糖	1.2	赤色辛みそ	2
みりん	0.5	削り節・水	110
削り節・水	10		
●メヒカリフライ	45		
メヒカリフライ			
揚げ油(米油)			

エネルギー 631kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.2g

## 26

ごはん ギョウにゅう  
とりにくのたつたあげ  
ごまじょうゆあえ みそしる

●鶏肉のたつたあげ	70	●みそ汁	20
鶏肉(中角)	0.8	じゃがいも	20
しょうが	3	たまねぎ	9
しょうゆ	1	ごまつな	5
酒	12	えのきたけ	5
でんぷん	12	淡色辛みそ	2
揚げ油(米油)		赤色辛みそ	110
削り節・水		削り節・水	
●ごまじょうゆあえ	45		
キャベツ	3		
ごま(白)	2		
しょうゆ	0.1		
塩			

エネルギー 712kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.8g

## 27

はいがごはん ギョウにゅう  
ツナそぼろ けんちんじる  
しらたまぜんざい

●ツナそぼろ	25	●けんちん汁	20
まぐろ油漬(フレーク)	10	木綿豆腐	15
まぐろ水煮(フレーク)	3		

# 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 火 水 木 金

### 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
	さつま揚げ	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

### 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

### 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		こまつな	9
	ねぎ	1		ねぎ	8
	ごぼろ	2		ごぼう	7
	こんにやく	10		こんにやく	10
	淡色辛みそ	6		淡色辛みそ	6
	赤色辛みそ	2		削り節・水	110
	揚げ油(米油)	3			
	塩	0.15			

●揚げだいたず

だいず(水煮)	35
でんぶ	3
揚げ油(米油)	3
塩	0.15

エネルギー 610kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

### 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	でんぶ	2	
	豚肉(ひき)	15	水	20	
	乾燥大豆(粒)	2			
	にんじん	20	●中華あえ	だいこん	40
	ねぎ	20		にんじん	8
	しょうゆ	1		ごま(白)	2
	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	0.2
	淡色辛みそ	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

### 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		こまつな	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	●黒みつかん	含蜜糖	8
	塩	0.3		粉寒天	0.35
	削り節・水	7		水	50
				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 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		こまつな	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 まるパン ぎゅうにゅう カラービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ

●カラ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	●ミックスフルーツ	黄桃(缶)	20
	マーガリン	2.5		りんご(缶)	20
	カレー粉	0.7		パイン(缶)	20
	トマトケチャップ	1		砂糖	2
	中濃ソース	2		しょうゆ	20
	しょうゆ	1		水	20
	塩	0.55			
	水	50			

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.3g

### 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
	こまつな	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		でんぶ	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 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 くらわかめスープ

●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
	でんぶ	5		塩	0.25
	揚げ油(米油)	15		ごま油	0.2
	にんにく	0.4	●蓬わかめスープ	木綿豆腐	20
	しょうが	0.4		もやし	25
	米油	0.4		ねぎ	10
	トマトケチャップ	10		にんじん	7
	しょうゆ	3		蓬わかめ	5
	砂糖	0.5		しょうゆ	0.8
	トウバンジャン	0.1		塩	0.7
	でんぶ	0.3		こしょう	0.02
	水	20		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 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが 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		こまつな	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	●だいたずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)	13
	しょうゆ	5.5		ちりめんじゃこ	3
	砂糖	2.5		ごま(白)	2
	みりん	1		米油	0.2
	酒	1.5		しょうゆ	1.3
	塩	0.1		砂糖	0.7
	水	5		酒	1

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

### 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
	春巻	60		キャベツ	25
	揚げ油(米油)	10		にんじん	10
				ねぎ	10
				こまつな	9
				しめじ	5
				しょうが	0.3
				にんにく	0.2
				にんじん	3
				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 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
	さば	50		しょうゆ	2.2
	でんぶ	5		砂糖	0.1
	揚げ油(米油)	10		みりん	2.5
	だいこん	20		削り節・水	15
	しょうゆ	2			
	みりん	1.5			
	でんぶ	0.4			

●沢煮焼

豚肉(細)	10
ねぎ	10
にんじん	10
こんにやく	10
ごぼろ	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 くるパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼろソテー しらぬひ

●マカロニのクリーム煮	マカロニ	20	●ごぼろソテー	ごぼろ	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		にんにく	0.1
	ほうれんそう	6		米油	0.5
	米油	0.7		しょうゆ	0.25
	小麦粉	2		こしょう	0.02
	マーガリン	2	●しらぬひ	1/6個	
	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			

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.1g

### 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
	しょうゆ	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	●ブルーンはっこう乳		200ml
	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			

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 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)	10		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 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		ごぼろ	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

●白玉ぜんざい

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 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごまじょうゆあえ みそしる

●鶏肉のたつたあげ	鶏肉(中角)	70	●みそ汁	じゃがいも	20
	しょうが	0.8		たまねぎ	20
	しょうゆ	3		こまつな	9
	酒	1		えのきたけ	5
	でんぶ	12		淡色辛みそ	5
	揚げ油(米油)	12		赤色辛みそ	2
				削り節・水	110

●ごまじょうゆあえ

キャベツ	45
ごま(白)	3
しょうゆ	2
塩	0.1

エネルギー 712kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.8g

### 28 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー りんごゼリー

●チリコン大根	豚肉(ひき)	25	●じゃがいものソテー	じゃがいも	50
	だいず(水煮)	15		しらたき	20
	ミックスビーンズ(冷)	15		米油	0.5
	たまねぎ	40		しょうゆ	0.3
	だいこん	35		塩	0.3
	トマト(缶)	35		こしょう	0.02
	にんにく	0.3	●りんごゼリー		40
	マカロニ(シェル)	5			
	米油	0.7			
	小麦粉	1.5			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	5			
	しょうゆ	1			
	塩	0.7			
	こしょう	0.02			
	水	10			

はまなちゃん 料理コンクール 入選作品です

エネルギー 598kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.1g

### 自分の体に合った食事の量

給食は、みなさんの成長に合わせて考えられた食事です。  
体の大きさや成長の時期により、必要な栄養の量が違うため、給食の量は、1・2年生の低学年、3・4年生の中学年、5・6年生の高学年ごとにパンやごはん、おかずの量が違います。  
学年に合わせた食事の量を知り、基準となる量を目安に食べましょう。

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

低学年 (1・2年生) 中学年 (3・4年生) 高学年 (5・6年生)

たとえぼ おかず(魚の唐揚げ) だど

### よこはま学校食育財団からのお知らせ

よこはま学校食育財団 ホームページ 食育ひろばのご案内

- 学校給食の献立紹介(学校編)…各学校の給食室の様子
- 学校給食の献立紹介(料理編)…作りやすい給食レシピ
- 料理の基本～はじめてのおりょうり(動画) …野菜の切り方など



# 令和7年 2月 学校給食基準献立予定表

GH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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



### 月

#### 3 ごはん ぎゅうにゅう にぎかな あげだいたず ぶたじる

●煮魚	36.8	●豚汁	10
いわし	1	豚肉	10
しょうが	2.4	じゃがいも	10
しょうゆ	2.1	だいこん	15
砂糖	1.1	にんじん	10
酒	1	こまつな	9
水	2	ねぎ	8
●揚げだいたず		ごぼう	7
だいたず(水煮)	35	こんにやく	10
でんぶん	3	淡色辛みそ	6
揚げ油(米油)		赤色辛みそ	2
塩	0.15	削り節・水	110

エネルギー 610kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

### 火

#### 4 ごはん ぎゅうにゅう はるまき タンタンスープ

●春巻	60	しょうゆ	1
春巻		淡色辛みそ	3
揚げ油(米油)		酒	0.3
●タンタンスープ		塩	0.6
豚肉(ひき)	10	豚ガラスープ	20
キャベツ	25	水	90
にんじん	10	●みそ汁	
ねぎ	10	だし	10
ごまつな	9	油揚げ	4
しめじ	5	にんじん	15
しょうが	0.3	ねぎ	10
にんにく	0.2	ごまつな	9
はるさめ	3	にんじん	5
ごま油	0.5	ごぼう	5
トウバンジャン	0.2	淡色辛みそ	6
ごま(白)	2	赤色辛みそ	2
●メヒカリフライ		削り節・水	110
メヒカリフライ	45		
揚げ油(米油)			

エネルギー 615kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.2g

### 水

#### 5 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ メヒカリフライ じじる

●ひじきごはんの具		●みそ汁	
油揚げ	3	だし	10
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	4
にんじん	10	にんじん	15
ひじき	2	ねぎ	10
ごま(白)	2	ごまつな	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

### 木

#### 6 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		●野菜ソテー	
豚肉	20	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
にんにく	0.1	こしょう	0.01
米油	0.7	●ミックスフルーツ	
小麦粉	2.5	黄桃(缶)	20
マーガリン	2.5	りんご(缶)	20
カレー粉	0.7	パイ(缶)	20
トマトケチャップ	1	砂糖	2
中濃ソース	2	水	20
しょうゆ	1		
塩	0.55		
水	50		

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.3g

### 金

#### 7 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	120	でんぶん	2
木綿豆腐	15	水	20
豚肉(ひき)	15	●中華あえ	
乾燥大豆(粒)	2	だいこん	40
にんじん	20	にんじん	8
ねぎ	20	ごま(白)	2
しょうが	1	しょうゆ	2
にんにく	0.3	砂糖	0.8
米油	0.7	酢	2
砂糖	0.8	塩	0.1
トマトケチャップ	2	ごま油	0.2
しょうゆ	3		
みりん	0.8		
淡色辛みそ	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

### 10

#### はいがパン ぎゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー りんごゼリー

●チリコン大根		●じゃがいものソテー	
豚肉(ひき)	25	じゃがいも	50
だいず(水煮)	20	しらたき	20
ミックスビーンズ(冷)	15	米油	0.5
たまねぎ	40	しょうゆ	0.3
だいこん	35	塩	0.3
トマト(缶)	35	こしょう	0.02
にんにく	0.3	●りんごゼリー	40
マカロニ(シェル)	5		
米油	0.7		
小麦粉	1.5		
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	10		

エネルギー 598kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.1g

#### 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

### 12

#### ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごまじょうゆあえ みそしる

●鶏肉のたつた揚げ		●みそ汁	
鶏肉(中角)	70	だし	20
しょうが	0.8	たまねぎ	20
しょうゆ	1	ごまつな	9
酒	3	えのきたけ	5
でんぶん	12	淡色辛みそ	5
揚げ油(米油)		赤色辛みそ	2
●ごまじょうゆあえ		削り節・水	110
キャベツ	45		
ごま(白)	3		
しょうゆ	2		
塩	0.1		

エネルギー 712kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.8g

### 13

#### しよくパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト イタリアンペースト やさいのスープ いよかん

●イタリアンペースト		●野菜のスープ煮	
まぐろ油漬(フレーク)	35	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
オリブ油	0.5	フロッキー	10
トマトケチャップ	3	しょうゆ	0.4
中濃ソース	1.2	塩	0.8
こしょう	0.03	黒こしょう	0.02
		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

### 14

#### 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
さば	50	しょうゆ	1
でんぶん	5	塩	0.7
揚げ油(米油)	20	でんぶん	0.5
だいこん	2	削り節・水	120
しょうゆ	2		
みりん	1.5	●のりのつくだ煮	
でんぶん	0.4	きざみのり	1.5
水	3	しょうゆ	2.2
		砂糖	0.1
		みりん	2.5
		削り節・水	15
●沢庵焼			
豚肉(細)	10		
ねぎ	10		
にんじん	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

### 17

#### ちやめし(しょうゆあじ) ぎゅうにゅう おでん にぎやちし

●おでん		●煮びたし	
うずら卵(缶)	17	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

### 18

#### 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		●ミネストローネ	
きびなご(冷凍)	45	ベーコン	3
揚げ油(米油)		たまねぎ	25
●こふきいも		キャベツ	15
じゃがいも	60	トマト(缶)	15
塩	0.3	ねぎ	9
こしょう	0.01	にんじん	10
		いんげん豆(手亡)	10
		にんにく	0.2
		オリブ油	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

### 19

#### はいがごはん ぎゅうにゅう おやきごはんのぐ みそしる くらつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	45	だし	3
鶏肉	20	油揚げ	25
しょうが	0.8	にんじん	15
しょうゆ	1	ごまつな	9
酒	3	ねぎ	8
でんぶん	12	にんじん	5
揚げ油(米油)		淡色辛みそ	5
●ごまじょうゆあえ		赤色辛みそ	2
キャベツ	45	削り節・水	110
ごま(白)	3		
しょうゆ	2		
塩	0.1		
		●黒みつかん	
		含蜜糖	8
		粉寒天	0.35
		水	50
		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

### 20

#### はいがごはん ポークカレー ごまじょうゆ プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●ごまじょうゆ	
豚肉	20	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	●プルーンはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
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		

エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g

### 21

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

●肉じゃが		●からししょうゆあえ	
豚肉	30	もやし	45
じゃがいも	65	ごまつな	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	●だいたずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2.5	だいたず(水煮)	13
みりん	1.5	ちりめんじゃこ	3
酒	1	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	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

### 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

#### 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		●けんちん汁	
まぐろ油漬(フレーク)	25	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
しょうが	0.5	ねぎ	8
しょうゆ	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
		●白玉ぜんざい	
		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

### 26

#### くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼろ煮 しらぬひ

●マカロニのクリーム煮		●ごぼろ煮	
マカロニ	20	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	にんにく	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	●しらぬひ	1/6個
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.1g

### 27

#### 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		●そぼろ煮	
うどん(冷)	40	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	じゃがいも	0.1
ごまつな	6	米油	0.5
しょうゆ	3	しょうゆ	0.25
みりん	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	でんぶん	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

### 28

#### 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 くらわめスープ

●白身魚のチリソース		●ゆで野菜	
メルルーサ(缶)	40	キャベツ	30
凍り豆腐	5	にんじん	7
鶏肉	5	塩	0.25
揚げ油(米油)	15	ごま油	0.2
にんにく	0.4	●茎わかめスープ	
しょうが	0.4	木綿豆腐	20
米油	0.4	もやし	25
トマトケチャップ	10	ねぎ	10
しょうゆ	3	にんじん	7
砂糖	0.5	茎わかめ	5
トウバンジャン	0.1	しょうゆ	0.8
でんぶん	0.3	塩	0.7
水	20	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

### 自分の体に合った食事の量

給食は、みなさんの成長に合わせて考えられた食事です。体の大きさや成長の時期により、必要な栄養の量が違います。給食の量は、1・2年生の低学年、3・4年生の中学年、5・6年生の高学年ごとにパンやごはん、おかずの量が違います。学年に合わせた食事の量を知り、基準となる量を目安に食べましょう。

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

### よこはま学校食育財団からのお知らせ

#### よこはま学校食育財団 ホームページ 食育ひろばのご案内

- 学校給食の献立紹介(学校編)…各学校の給食室の様子
- 学校給食の献立紹介(料理編)…作りやすい給食レシピ
- 料理の基本〜はじめてのおりょうり(動画)
- 野菜の切り方など
- おうち給食はじめました(投稿) …料理編を見て作ったら、こちらに投稿を!

このほか、大好評の親子料理教室の募集案内なども掲載しています。