

## 2 月中学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 糖や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	【節分にちなんだ献立】		節分の豆まきには大豆を使い、いわしのおいで鬼(悪いもの)を追い払うと言われています。大豆といわしを使った料理を紹介します。			
	ごはん		米			786
	大豆といわしの甘辛揚げ		かたくり粉 油 砂糖	いわし だいず		31.5
	コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
3月	八宝菜		油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 ちらしかまぼこ鬼	しょうが ごまつな はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	
	しょうゆラーメン 中華めん		めん			784
	ラーメンスープ			ぶた肉 なんと	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	34.4
	揚げ餃子 (3個)		ぎょうざ 油			
4月	わかめ入りサラダ		ごま 砂糖 ごま油	わかめ くわかめ	きゅうり キャベツ にんじん	
	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】		生徒からのコメント:テーマは「米が進む」です。ごはんが残るときがあるので、とにかくごはんが食べたくなる主菜と副菜を入れた献立を考えました。生姜スープで体も温まります。			
	親子丼 ごはん		米			795
	親子丼の具		砂糖 油	とり肉 卵 油揚げ	たまねぎ 菜ねぎ	33.3
5月	れんこんとにんじんのガーリックきんぴら		ごま油 砂糖		れんこん にんじん にんにく	
	きのこのしょうがスープ		かたくり粉	豆腐	えのきたけ しめじ 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	
	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】		生徒からのコメント:テーマは「自分の好きな中華」です。よく家で食べる中華を出したいと思いました。とてもおいしいです。			
	ごはん		米			724
6月	えびチリ		砂糖 油 かたくり粉	えび いか 生揚げ	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが	36.2
	もやしハムきゅうりの中華サラダ		砂糖 ごま ごま油	ハム	もやし きゅうり にんじん	
	はくさいのスープ			ぶた肉	はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	
	ココア揚げパン		パン 油 砂糖			762
7月	アンサンブルエッグ		油	アンサンブルエッグ		30.1
	ポトルケチャップ		油 砂糖 ごま	ひじき ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	
	ひじき入りツナサラダ			肉だんご	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	
	ミートボールスープ					
8月	ごはん		米			768
	レバーカツのオーロラソース		油 砂糖	レバーカツ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	30.9
	華風和え		砂糖 ごま ごま油			
	みそ玉チヌープ			とり肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん にら はくさいキムチ	
9月	【図書コラ給食 図書館のお夜食】		夜だけ開いているこの私立図書館ではお夜食があります。お話の中の登場する、にんじんたっぷりのにんじんごはんを紹介します。一緒に登場するじゃがいものスープも組み合わせます。			
	にんじんごはん		米 ごま 砂糖 ごま油	油揚げ ツナ	にんじん 千切りだいこん漬	743
	ハンバーグのおろしソース		かたくり粉	ハンバーグ	だいこん えのきたけ 菜ねぎ	34.2
	おかか炒め		油	さつま揚げ かつお節	キャベツ しらたき さやいんげん	
10月	じゃがいものスープ		じゃがいも	とり肉	たまねぎ ほうれんそう	
	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】		生徒からのコメント:テーマは「和食」です。ごぼう、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、さといも など冬の食材をたくさん使いました。			
	ごはん		米			767
	かぼちゃととり肉の煮物		かたくり粉 油 砂糖	とり肉	かぼちゃ たまねぎ	36.4
11月	野菜の塩昆布和え		油	塩昆布	ピーマン キャベツ にんじん	
	とん汁		さといも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	
	チキンカレー		米 麦			750
	カレーうどん		油 じゃがいも カレーうどん	とり肉 とりレバー チーズ	しょうが にんじん たまねぎ	30.2
12月	ブロッコリーのソテー			ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんにく	
	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】		生徒からのコメント:テーマは「和食に親しむ」です。和食を食べることが少ないため、材料の量などを工夫しました。			
	わかめごはん		米	わかめ		751
	とんかつ		油 砂糖 かたくり粉	とんかつ		29.7
13月	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ		にんじん とうもろこし きゅうり	
	キャベツと玉葱のみそ汁			生揚げ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごまつな	
	五目うどん		めん			789
	うどん汁		砂糖	ぶた肉 なんと 油揚げ わかめ	ねぎ にんじん 干しいたけ ごまつな	37
14月	スイートポテト		さつまいも バター 砂糖 ごま	生クリーム		
	じゃこ入りサラダ		油 砂糖	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ にんじん	
	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】		生徒からのコメント:テーマは「ふわふわ中華料理」です。中華で統一し、味付けがかからないようにして、使用食品数も意識して考えました。			
	ごはん		米			824
15月	よだれとり (2個)		かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ しょうが にんにく	32.5
	キャベツとにんじんの中華和え		砂糖 ごま油 ごま		キャベツ にんじん きゅうり レモン	
	ふわふわほかほかの卵スープ		かたくり粉	ぶた肉 卵	たまねぎ ほうれんそう にんじん	
	【食育の日献立 秋田県の郷土料理】		秋田県の郷土料理「いものこ汁」を紹介します。さといも(いもの子)を主役にし、とり肉やきのこ、野菜をたっぷり入れたみそ味の汁物です。			
16月	ごはん		米			722
	さばのみりんしょうゆ焼き			さばのみりん醤油漬け切り身		37.1
	野菜炒め		油	ぶた肉	しょうが キャベツ にんじん ピーマン 干しいたけ	
	いものこ汁		さといも	とり肉 油揚げ みそ	ねぎ なめこ ごまつな しらたき	
17月	コッパパン		パン			818
	フランクのケチャップソース		砂糖	フランクフルト		36.3
	もやしのカレーソテー		油	ぶた肉	もやし にんじん ピーマン	
	米粉のクリームシチュー		油 じゃがいも ルウ 米粉	とり肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	
18月	ごはん		米			798
	きびなごサクサク揚げ (3個)		油	きびなごサクサク揚げ		32.2
	切り干し大根のサラダ		油		切り干しだいこん きゅうり キャベツ にんじん	
	肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	とり肉 さつま揚げ 凍り豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	
19月	ごはん		米			742
	蒸しうまい (3個)			しゅうまい		30.5
	野菜のオイスターソース炒め		砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉	ごまつな キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ	
	トックススープ		トック ごま油	とり肉 豆腐	だいこん にんじん にら きくらげ	
20月	ごはん		米			746
	肉豆腐		砂糖 油	ぶた肉 豆腐	たまねぎ さやいんげん しょうが	38.4
	磯香和え		砂糖	のり	もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ	
	ごまみそ汁		じゃがいも ごま ごま油	とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごまつな	
21月	黒パン		パン			847
	豆乳コロッケ		油	豆乳コロッケ		27.4
	パンネボロネーゼ		マカロニ 油	ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト パセリ	
	野菜たっぷりポトフ		じゃがいも	フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	

●牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 ●スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

●一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

●コンタミネーション(原材料としては使用されていないでも、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類にその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (％)	脂質 g (％)	炭水化物 mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均栄養量	773	33.3(17.2)	29.1	110.3	497	5.2	528	0.78	0.65	38	7.7	3.1