

2月中学校予定献立表

令和7年度

春日都市学校給食センター

年 月	牛 乳	献立名	ス プ ーン	黄の仲間 熱や力の元になる	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	○	【部分にちなんだ献立】		節分の豆まきには大豆を使い、いわしのにおいて鬼(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 大豆といわしの甘辛揚げ コロコロきゅうり 八宝菜		米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 油 かたくり粉 ごま油	いわし たいす ぶた肉 ちらしつまご	きゅうり にんじん しょうが こまつな はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ		786 31.5	
		3月	3火	しょうゆラーメン 中華めん ラーメンスープ 揚げ餃子（3個） わかめ入りサラダ	めん		ぶた肉 なると ぎょうざ 油 ごま 砂糖 ごま油 わかめ きわかれ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ きゅうり キャベツ にんじん	784 34.4
		4水		【萬葉中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な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。			
5木	○	親子丼 ごはん 親子丼の具 れんこんとにんじんのガーリックきんぴら きのこのしおうがスープ	米 砂糖 油 ごま油 砂糖 かたくり粉		とり肉 卵 油揚げ ハム 豆腐	たまねぎ 葉ねぎ れんこん にんじん にんにく 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	795 33.3		
		6金		【萬葉中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たと思いました。とてもおいしいです。			
		7木	○	ごはん えびチリ もやしハムきゅうりの中華サラダ はくさいのスープ	米 砂糖 油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油 ぶた肉	えび いか 生揚げ ハム ぶた肉	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ		724 36.2
		8金		ココア揚げパン アンサンブルエッグ ボトルケチャップ ひじき入りナツサラダ ミートボールスープ	パン 油 砂糖 アンサンブルエッグ 油 砂糖 ごま ひじき ツナ 肉だんご				762 30.1
9月		ごはん レバーカツのオーロラソース 華風和え みそキムチスープ	米 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 油	レバーカツ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん にら はくさいキムチ 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		768 30.9		
10火		【図書コラボ給食 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。一緒に登場するしゃがいものスープも組み合わせます。					
11木	○	にんじんごはん ハンバーグのおろしソース おかか炒め じゃがいものスープ	米 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉 油 じゃがいも	油揚げ ツナ ハンバーグ さつま揚げ かつお節 とり肉	にんじん 千切りだいこん漬け だいこん えのきたけ 葉ねぎ キャベツ しらたき さやいんげん たまねぎ ほうれんそう		743 34.2		
		12木		【萬葉中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。			
		13金		ごはん かぼちゃととり肉の煮物 野菜の塩昆布和え とん汁	米 かたくり粉 油 砂糖 油 さといも	とり肉 塩昆布 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		767 36.4
		14木	○	チキンカレー 麦ごはん カレールウ プロッコリーのソテー	米 美 油 じゃがいも カレールウ 油	とり肉 とりレバー チーズ ペークン	しょうが にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ にんにく		750 30.2
15木		【萬葉中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。					
16火		わかめごはん とんかつ ホテトサラダ ボトルマヨネーズ キャベツと玉葱のみぞ汁	米 油 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ	わかめ とんかつ 生揚げ みそ			751 29.7		
17火		五目うどん 地粉うどん うどん汁 スイートポテト じゃこ入りサラダ	めん 砂糖 さつまいも ハター 砂糖 ごま 油 砂糖	ぶた肉 なると 油揚げ わかめ 生クリーム ちりめんじやこ	ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな		789 37		
18水		【萬葉中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、味付けがかぶらないようにして、使用食品数も意識して考えました。					
19木	○	ごはん よだれとり（2個） キャベツとにんじんの中華和え ふわふわわんばかの卵スープ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉	とり肉 ふた肉 卵	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ ほうれんそう にんじん		824 32.5		
		20木		【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、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。			
		21木		ごはん さばのみりんしょうゆ焼き 野菜炒め いものこ汁	米 油 さといも	さばのみりん醤油漬け切り身 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ			722 37.1
		22木		コッペパン フランクのケチャップソース もやしのカレーソース 米粉のクリームシチュー	パン 砂糖 油 油 じゃがいも ルウ 米粉	フランクフルト ぶた肉 とり肉 牛乳 生クリーム			818 36.3
23木	○	ごはん きびなごサクサク揚げ（3個） 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	米 油 油 油 じゃがいも 砂糖	きびなごサクサク揚げ 切り干し大根 きゅうり キャベツ にんじん 肉じゃが さつま揚げ 凍り豆腐			798 32.2		
24木		ごはん 蒸ししゅうまい（3個） 野菜のオイスターソース炒め トックスープ	米 砂糖 かたくり粉 油 トック ごま油	しゅうまい ぶた肉 とり肉 豆腐	こまつな キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん にら きくらげ		742 30.5		
25木		ごはん 肉豆腐 磯香和え 刻みのり ごまみそ汁	米 砂糖 油 砂糖 パン マカロニ 油				746 38.4		
26木		黒パン 豆乳コッペ パンネボロネーゼ 野菜たっぷりボトル	パン 油 パン マカロニ 油	豆乳コッペ ぶた肉	たまねぎ さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな		847 27.4		
27木		月の平均栄養量	エネルギー kcal たんぱく質 g (%) 脂質 % 炭水化物 g カルシウム mg 鉄 mg レチノール当量 IU ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g 食塩相当量 g	773 33.3(17.2)	29.1 110.3 497 5.2 528 0.78 0.65 38 7.7 3.1				

*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(原糸料)としては使用されないでも、製造工程で混入がある場合や、しらず干し等の魚介類と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、記載しております。