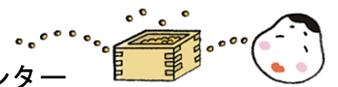




令和7年2月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

| 日(曜) | 献立 | 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む | 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む | 調味料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) | 備考 |
|-----------|---------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------|
| 3 (月) | ミルク食パン | スキムミルク | | パン | | 757 32.3 494 | 元気な腸で冬を乗り切ろう ヨーグルト和え |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チリコンカン | 牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん チーズ | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | 大豆油 | 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー 醤油 フィッシュカルシウム | | |
| | 野菜スープ | ベーコン | にんじん キャベツ もやし | じゃがいも | スープストック 塩 こしょう ガラスープ | | |
| | ヨーグルト和え | ヨーグルト | みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 | | | | |
| 4 (火) | 米飯 | | | 米 | | 778 31.8 643 | 節分の日は、いわしを食べよう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわし梅煮 | いわし | 梅 | 砂糖 | 醤油 塩 | | |
| | 五目豆 | 昆布 大豆 油揚げ | ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ | 砂糖 | 醤油 みりん かつおだし | | |
| | なめこ汁 | 豆腐 わかめ みそ | 小松菜 なめこ 根深ねぎ | | かつおだし 昆布だし | | |
| 5 (水) | 米飯 | | | 米 | | 775 31 459 | よく噛んで食べよう 茎わかめサラダ |
| | あさりの佃煮 | あさり佃煮 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 肉豆腐 | 豚肉 焼き豆腐 | 糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ | 砂糖 | 酒 醤油 フィッシュカルシウム | | |
| | 茎わかめサラダ | 茎わかめ | きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん | ごま | 和風乳化ドレッシング | | |
| 6 (木) | 食パン | | | パン | | 818 31.9 513 | かぼちゃのカロテンで健康を守ろう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チーズインハンバーグ | 鶏肉 チーズ | たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 | パン粉 | 醤油 塩 コールスロードレッシング | | |
| | 野菜サラダ | | | | | | |
| | かぼちゃのシチュー | 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 | たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ | 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン | 塩 こしょう ガラスープ スープストック | | |
| 7 (金) | 米飯 | | | 米 | | 789 31.4 440 | カルシウムをしっかりとろう ししゃもの唐揚げ |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 信州煮 | 鶏肉 生揚げ さつまあげ みそ | ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく | 大豆油 じゃがいも 砂糖 | かつおだし 醤油 | | |
| | ししゃもの唐揚げ | ししゃも | | でんぷん 大豆油 | | | |
| | きゅうりとつぼ漬けの和え物 | | きゅうり つぼづけ キャベツ | ごま | | | |
| 10 (月) | 米飯 | | | 米 | | 788 31.3 442 | さつま汁で体を温めよう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 二色丼 | まぐろ油漬 鶏卵 | 生姜 グリンピース | 砂糖 | フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん 塩 | | |
| | 野菜のアーモンド和え | さつま汁 | キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 にんじん 大根 生姜 | アーモンド 砂糖 | 醤油 | | |
| | | 鶏肉 豆腐 みそ | | 酒 かつおだし | | | |
| 12 (水) | 米飯 | | | 米 | | 815 29.3 462 | じゃがいもの栄養を見直そう |
| | ふりかけ | | | | たまごふりかけ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 黒半ぺんのフライ | さば いわし | | パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油 | 塩 みりん | | |
| | コールスロー | | キャベツ にんじん | | 中濃ソース | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ | 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん | かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん | | |
| 13 (木) | ソフトめん | 豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト | ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン | 赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック ガラスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム | 808 30.6 602 | ミートソースはどこ国の料理? |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポテトサラダ | | にんじん キャベツ きゅうり | じゃがいも 低カロリーマヨネーズ | こしょう | | |
| | チョコプリン | 豆乳 | | 砂糖 でんぷん | ココア | | |
| 14 (金) | 米飯 | | | 米 | | 809 32.1 423 | 納豆が給食に出るのは、なぜ? |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 吉野煮 | うずら卵 豚肉 | たまねぎ にんじん 大根 白菜 | 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん | 酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム | | |
| | 即席漬け納豆 | 塩昆布 納豆 | キャベツ | ごま | 塩 たれ からし | | |
| 17 (月) | 米飯 | | | 米 | | 747 30 586 | ミモザ和えを食べて野菜をとうろう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さんが焼き | あじ みそ | たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ | 大豆油 でんぷん 砂糖 | 醤油 塩 | | |
| | ミモザ和え | 鶏卵 | ほうれん草 キャベツ にんじん | 砂糖 油 | かつおだし 醤油 塩 | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | にんじん 大根 葉ねぎ | じゃがいも | かつおだし いりこだし フィッシュカルシウム | | |
| 18 (火) | 食パン | | | パン | | 877 33.8 537 | そのままでも、はさんでも人気のハムカツ |
| | チーズ | チーズ | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハムカツ | ハム | | パン粉 でんぷん 大豆油 | | | |
| | レタス | | レタス | | | | |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク | たまねぎ にんじん マッシュルーム | じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油 | ガラスープ スープストック 塩 こしょう 白ワイン | | |
| 19 (水) | 米飯 | | | 米 | | 872 31.1 424 | 大正金時豆はどんな豆? |
| | ふりかけ | | | | 野菜わかめふりかけ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばの塩焼き | さば | | 大豆油 | 塩 | | |
| | 野菜の煮びたし | 油揚げ | 小松菜 にんじん 白菜 しめじ | 砂糖 | 醤油 酒 かつおだし | | |
| | 大正金時の甘煮 | 大正金時 | | 砂糖 | 醤油 塩 | | |





令和7年2月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

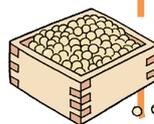
| 日(曜) | 献立 | 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む | 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む | 調味料 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | 備考 |
|-----------|----------------------|--------------------------|---|----------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 20 (木) | 米飯 牛乳 | 牛乳 | | 米 | | 816 26.8 394 | 果物を食べて、 体調を整えよう |
| | ハッシュドポークソース | 豚肉 チーズ スキムミルク | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピューレ りんごペースト グリンピース | マーガリン ジャがいも 生クリーム | 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッシュカルシウム ガラスープ | | |
| | 大根サラダ | まぐろ油漬 | きゅうり 大根 青じそ | | こしょう 和風乳化ドレッシング | | |
| | りんご | | りんご | | | | |
| 21 (金) | ミルク食パン チョコレートクリーム | スキムミルク | | パン チョコレートクリーム | | 769 30.9 375 | 野菜たっぷり ミネストローネ |
| | オムレツ | 牛乳 鶏卵 鶏肉 | たまねぎ トマトピューレ にんじん とうもろこし | 大豆油 砂糖 でんぷん | 塩 | | |
| | ミネストローネ | 鶏肉 | にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト | 大豆油 マカロニ ジャがいも | ガラスープ スープストック 塩 薄口醤油 こしょう | | |
| | ほうれん草とコーンのソテー | ウインナー | たまねぎ ほうれん草 とうもろこし | 大豆油 | スープストック 塩 こしょう | | |
| 25 (火) | 麦入り米飯 (5%) ふりかけ | | | 米 麦 | | 815 28.9 413 | ふるさと給食の日 富士山の日にちなんだ 富士山コロッケ |
| | 富士山コロッケ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | たまねぎ | じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 | 塩 | | |
| | ちゃんこ鍋 | 豚肉 豆腐 | 白菜 春菊 糸こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ 大根 | | かつおだし 昆布だし 醤油 塩 | | |
| | みかん缶 | | みかん缶 | | | | |
| 26 (水) | 米飯 | 豚肉 チーズ スキムミルク | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト | 米 大豆油 ジャがいも | | 839 27.5 400 | 給食のカレーの 秘密を知ろう |
| | ポークカレー | | | | 塩 ガラスープ 赤ワイン こしょう カレールー カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | グリーンサラダ | | レタス きゅうり 枝豆 キャベツ | | コールスロードレッシング | | |
| | 福神漬 | | だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん | 砂糖 | 醤油 酢 塩 | | |
| 27 (木) | 麦入り米飯 (5%) 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | 745 29.7 391 | 人気の韓国料理 フルコギ |
| | ブルコギ | 豚肉 | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし にら | ごま油 大豆油 砂糖 ごま | 酒 醤油 塩 みりん コ チジャン フィッシュカル シウム | | |
| | わかめたまごスープ | 豆腐 わかめ 鶏卵 | キャベツ 小松菜 えのきたけ | でんぷん | ガラスープ 酒 中華ス ープの素 塩 こしょう 醤油 | | |
| | 大根ときゅうりの中華漬け | | きゅうり 大根 にんじん | 砂糖 ごま油 | 酢 醤油 塩 | | |
| 28 (金) | 中華めん ラーメン | 豚肉 なんと | 根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ | 中華めん でんぷん | | 760 34.9 462 | ラーメンの栄養を 支える 卵とチーズ |
| | 牛乳 海藻サラダ | 牛乳 海藻ミックス 鶏卵 | きゅうり キャベツ にんじん | | ガラスープ 中華スープの 素 醤油 塩 こしょう | | |
| | 味付けで卵 | | | 砂糖 | 乳化ごまドレッシング かつおぶしエキス 醤油 塩 | | |
| | チーズ | チーズ | | | | | |

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用されるアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ! 食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。



生活リズムを大切に!
せい かつ たい せつ



鬼は外! 福は内!! 今月の行事 節分 2/4 「いわし梅煮・五目豆」



節分には豆まきや恵方巻が広く知られていますが、地域によっては焼いたいわしの頭を飾ったり、いわしを食べる風習もあります。いわしの生臭いにおいや焼いたときの煙が鬼を追い払うとされています。また、大豆には邪気をはらう力があるとされています。給食でも、いわしと大豆を食べて、体の中から鬼退治をしましょう。

