



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 牛乳	スキムミルク 牛乳		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
	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 牛乳 いわし梅煮 五目豆 なめこ汁	牛乳 いわし 昆布 大豆 油揚げ	梅 ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	米 砂糖 砂糖	醤油 塩 醤油 みりん かつおだし	778 31.8 643	節分の日は、 いわしを食べよう
	米飯 あさりの佃煮 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ	あさり佃煮 牛乳 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 きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	米 砂糖	かつおだし 昆布だし 酒 醤油 フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング		
	食パン 牛乳 チーズインハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 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 パン粉	醤油 塩 コールスロードレッシング		
	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 牛乳 信州煮 ししゃもの唐揚げ きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 鶏肉 生揚げ さつまあげ みそ ししゃも	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 でんぷん 大豆油 ごま	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
	米飯 牛乳 二色丼 野菜のアーモンド和え さつまい	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 グリンピース キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 にんじん 大根 生姜	米 砂糖 アーモンド 砂糖 さつまいも	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 かつおだし		
	米飯 ふりかけ 牛乳 黒半ぺんのフライ コールスロー じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば いわし	キャベツ にんじん 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油	たまごふりかけ 塩 みりん 中濃ソース かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん		
	米飯 牛乳 二色丼 野菜のアーモンド和え さつまい	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 グリンピース キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 にんじん 大根 生姜	米 砂糖 アーモンド 砂糖 さつまいも	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 かつおだし		
12 (水)	米飯 ふりかけ 牛乳 黒半ぺんのフライ コールスロー じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば いわし	キャベツ にんじん 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油	たまごふりかけ 塩 みりん 中濃ソース かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん	815 29.3 462	じゃがいもの栄養を 見直そう
	ソフトめん ミートソース 牛乳 ポテトサラダ チョコプリン	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳	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		
	米飯 牛乳 吉野煮 即席漬け 納豆	牛乳 うずら卵 豚肉 塩昆布 納豆	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム 塩 たれ からし		
	米飯 牛乳 さんが焼き ミモザ和え 豚汁	牛乳 あじ みそ 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん 大根 葉ねぎ	米 大豆油 でんぷん 砂糖	醤油 塩 かつおだし 醤油 塩 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 チーズ 牛乳 ハムカツ レタス クラムチャウダー	チーズ 牛乳 ハム	レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン パン粉 でんぷん 大豆油		877 33.8 537	そのままでも、 はさんでも 人気のハムカツ
	米飯 ふりかけ 牛乳 さばの塩焼き 野菜の煮びたし 大正金時の甘煮	牛乳 さば 油揚げ 大正金時	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	米 大豆油 砂糖 砂糖	野菜わかめふりかけ 塩 醤油 酒 かつおだし 醤油 塩		
	米飯 牛乳 あさりの佃煮 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ	あさり佃煮 牛乳 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 きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	米 砂糖	かつおだし 昆布だし 酒 醤油 フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング		
	食パン 牛乳 チーズインハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 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 パン粉	醤油 塩 コールスロードレッシング		
19 (水)	米飯 ふりかけ 牛乳 さばの塩焼き 野菜の煮びたし 大正金時の甘煮	牛乳 さば 油揚げ 大正金時	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	米 大豆油 砂糖 砂糖	野菜わかめふりかけ 塩 醤油 酒 かつおだし 醤油 塩	872 31.1 424	大正金時豆は どんな豆?





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

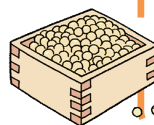
日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
20 (木)	米飯 牛乳	牛乳		米		816 26.8 394	果物を食べて、 体調を整えよう
	ハッシュドポークソース	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピューレ りんごペースト グリンピース	マーガリン ジャがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャツネ スープストック 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
	牛乳	牛乳					
	オムレツ	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%)			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
	ふりかけ				環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	富士山コロッケ	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 みかん缶		かつおだし 昆布だし 醤油 塩		
26 (水)	米飯			米		839 27.5 400	給食のカレーの 秘密を知ろう
ポークカレー	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	大豆油 ジャがいも	塩 ガラスープ 赤ワイン こしょう カレールウ 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		コールスロウドレッシング			
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%)			米 麦		745 29.7 391	人気の韓国料理 フルコギ
	牛乳	牛乳					
	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 にはら	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			中華めん		760 34.9 462	ラーメンの栄養を 支える 卵とチーズ
	ラーメン	豚肉 なんと	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ	でんぷん	ガラスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん	砂糖	乳化ごまドレッシング		
	味付けで卵	鶏卵			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。