



令和7年2月 給食献立表



中学校

A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)	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 豆腐 わかめ みそ	梅 ごぼう にんじん こんにやく たけのこ 小松菜 なめこ 根深ねぎ	米 砂糖 砂糖	醤油 塩 醤油 みりん かつおだし かつおだし 昆布だし	778 31.8 643	節分の日、 いわしを食べよう
4 (火)	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 茎わかめ	糸こんにやく 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 ごま	酒 醤油 フィッシュカル シウム 和風乳化ドレッシング	775 31 459	よく噛んで食べよう 茎わかめサラダ
5 (水)	食パン 牛乳 チーズインハンバーグ 野菜サラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 たまねぎ にんじん りんごペー スト かぼちゃ	パン パン粉 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	醤油 塩 コールスロードレッシング 塩 こしょう ガラスープ スープストック	818 31.9 513	かぼちゃのカロテンで 健康を守ろう
6 (木)	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 こんにやく きゅうり つぼづけ キャベツ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま	かつおだし 醤油	789 31.4 440	カルシウムを しっかりとうろ ししゃもの唐揚げ
7 (金)	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	788 31.3 442	さつまいで体を 温めよう
10 (月)	米飯 ふりかけ 牛乳 黒半べんのフライ コールスロー じゃがいものそぼろ煮	牛乳 牛乳 さば いわし 鶏肉	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 ぶん 砂糖 大豆油 大豆油 砂糖 じゃが いも でんぶん	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
12 (水)	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 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 じゃがいも 低カロ リーマヨネーズ 砂糖 でんぶん	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 どこの国の料理?
13 (木)	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 でんぶん ごま	酒 塩 醤油 フィッシュ カルシウム 塩 たれ からし	809 32.1 423	納豆が給食に 出るのは、なぜ?
14 (金)	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 でんぶん 砂 糖 砂糖 油 じゃがいも	醤油 塩 かつおだし 醤油 塩 かつおだし いらこだし フィッシュカルシウム	747 30 586	ミモザ和えを食べ て野菜をとうろ
17 (月)	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 牛乳 ハム あさり ベーコン チーズ 牛乳 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 ピーマン りんごペースト グリ ンピース	パン パン粉 でんぶん 大 豆油 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 白ウイ ン	877 33.8 537	そのままでも、 はさんでも 人気のハムカツ
18 (火)	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 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?
19 (水)	米飯 牛乳 ハッシュドポークソース 大根サラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ スキ ムミルク まぐろ油漬 りんご	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト ピーマン りんごペースト グリ ンピース きゅうり 大根 青じそ りんご	米 マーガリン じゃがい も 生クリーム	赤ワイン トマトケチャ ップ 塩 こしょう チャッ プ 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 こしょう 和風乳化ドレ ッシング	816 26.8 394	果物を食べ、 体調を整えよう



令和7年2月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

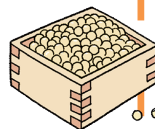
日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
20 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		769 30.9 375	野菜たっぷり ミネストローネ
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
	牛乳	牛乳					
	オムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマトピューレ にんじん とうもろこし	大豆油 砂糖 でんぷん	塩		
	ミネストローネ	鶏肉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	大豆油 マカロニ じゃがいも	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			
21 (金)	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 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		かつおだし 昆布だし 醤油 塩		
みかん缶		みかん缶					
25 (火)	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 じゃがいも		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		
26 (水)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		745 29.7 391	人気の韓国料理 ブルコギ
	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		きゅうり 大根 にんじん	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩			
27 (木)	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 なた	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		乳化ごまドレッシング		
	味付けゆで卵	鶏卵		砂糖	かつおぶしエキス 醤油 塩		
チーズ	チーズ						
28 (金)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		822 30.4 372	牛乳を飲もう コーヒーシロップ
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	いわしのごまフライ	いわし		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま	塩		
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう たけのこ にんじん れんこん 白菜	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム かつおだし		
白菜漬	塩昆布			塩 赤唐辛子粉 みりん 酢 薄口醤油 昆布だし			

※ 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す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!



鬼は外! 福は内!!

今月の行事 節分

2/3「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。

