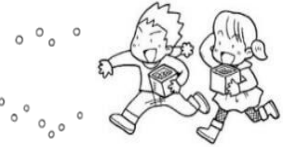




蒲原中学校

令和7年

# 2月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
3月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【節分】 豆をまいて鬼を追い払い、健康に暮らせるよう願いが込められています。			
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 でん粉 ごま				
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干大根 にんじん	砂糖				
	豆腐ときのこのスープ	鶏肉 豆腐	えのきたけ しめじ しいたけ 小松菜	でん粉 植物油				
黒糖福豆					砂糖 寒梅粉 小麦粉	753kcal		
					植物油	34.1g	22.7g	2.6g
4月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県のおかずはどれかな】 豚肉、ちくわ、たけのこ、チンゲン菜			
	焼き豆腐の中華煮	焼豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵	にんじん たけのこ しいたけ	植物油 砂糖 でん粉				
	バンサンスー		チンゲン菜 玉ねぎ					
					にんじん キャベツ きゅうり	マロニー ごま 植物油 砂糖	744kcal	
						31.3g	24.1g	2.0g
5月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【ふるさと給食】 黒はんぺんのフライに、静岡のねぎやいわし節を使ったソースをかけました。			
	黒はんぺんのフライマヨネーズソース	さば いわし たら 味噌 牛乳	葉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖 バン粉 小麦粉				
	即席漬け	いわし節	キャベツ きゅうり にんじん	ごま				
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜	じゃがいも				
						752kcal		
						30.3g	25.7g	2.7g
6月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【青森県の郷土料理】 お米がとれないとき、「せんべい」は貴重な保存食でした。			
	鶏の唐揚げ	鶏肉	レモン 生姜	植物油 でん粉 小麦粉 コーンスターチ				
	磯香和え	のり	小松菜 キャベツ もやし					
	せんべい汁	豚肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根	せんべい				
					根深ねぎ	748kcal		
						32.5g	26.1g	2.2g
7月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【中華料理を食べよう】 ターサイはチンゲン菜の仲間 で丸くてしわのある葉が特徴 です。			
	ターサイの中華炒め	豚肉	しょうが 根深ねぎ にんじん たけのこ	植物油 でん粉				
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉				
					にら 玉ねぎ しめじ	でん粉 植物油	754kcal	
						28.9g	25.7g	2.5g
10月	カレーライス	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【給食の味付けのみみつ】 カレーには、ソースやケチャップを使っています。			
	牛乳	牛乳						
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
	フルーツ杏仁		みかん パインアップル もも	杏仁寒天 砂糖				
						819kcal		
						23.8g	23.9g	1.2g
12月	ピラフクリームソースがけ	鶏肉 牛乳	にんじん コーン 玉ねぎ マッシュルーム	精米 植物油 バター 小麦粉	【バレンタイン献立】 ガトーショコラを付けました。 ミネストローネで体を温めよう！			
	牛乳	牛乳						
	オムレツ	卵		砂糖 植物油				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	じゃがいも マカロニ				
					豆乳	砂糖 米粉 植物油	836kcal	
						32.0g	27.0g	3.1g
13月	からしみそあんかけうどん	豚肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ	うどん 植物油 砂糖 でん粉	【骨や歯を丈夫にする食べ物】 大豆や煮干しは骨や歯をつくるカルシウムが豊富です。			
	牛乳	牛乳	にんじん しいたけ たけのこ					
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でん粉 植物油 砂糖 ごま				
						790kcal		
						38.9g	25.7g	2.5g
14月	メンチカツパーガー パン			パン	【血液をつくる食べ物】 あさりには血液にかかせない鉄が豊富に含まれています。			
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵	玉ねぎ	植物油 バン粉 でん粉 豚脂 砂糖				
	ボイルキャベツ		キャベツ	ラード 小麦粉				
						748kcal		
						32.4g	29.5g	3.5g
14月	牛乳	牛乳						
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも				



令和7年

## 蒲原中学校 2月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
17 月	麦入りごはん 牛乳 みそおでん	牛乳 昆布 生揚げ うずら卵 ちくわ 黒はんぺん 鶏肉 みそ	こんにゃく 大根 生姜	精米 精麦 じゃがいも 植物油 砂糖 でん粉	【和食を味わおう】		
	ひじきのおひたし	ひじき	小松菜 もやし	ごま	30.9g	21.2g	3.2g
18 火	食パン 牛乳 抹茶カスタードクリーム	牛乳 牛乳 卵	抹茶	パン 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	【新メニュー】 静岡の特産品抹茶を食べやすい ようカスタードクリームにしま した。		
	ハンバーグ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ 野菜ペースト 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	豚脂 でん粉 砂糖 植物油 じゃがいも じゃがいも	777kcal 33.7g 30.2g 2.7g		
19 水	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 五目金平 豚汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ごぼう こんにゃく 大根 葉ねぎ 生姜	精米 精麦 砂糖 植物油 でん粉 植物油 砂糖 ごま 植物油 じゃがいも	【静岡県の食べ物はどれかな】 こんにゃく、大根、葉ねぎ、豚肉		
	20 木	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル マンゴープリン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ マンゴー 乳製品	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油 しいたけ たけのこ 小松菜 もやし にんじん ドレッシング 砂糖 ココナッツ	【よくかんで食べよう】 丼ぶりではなく、ごはんとおか ずに分けました。		
21 金	麦入りごはん 牛乳 環境にやさしいお茶ふりかけ 静岡県産さばのみそあんかけ おひたし チンゲン菜とうずら卵のスープ	牛乳 かつお節 のり さば みそ ベーコン うずら卵 豆腐	抹茶 さば にんじん もやし 小松菜 チンゲン菜 もやし	精米 精麦 ごま 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油 でん粉	【環境おうえん給食・ ふじっぴー給食】 2/23は「富士山の日」です。		
	25 火	麦入りごはん 牛乳 親子煮 ごま和え はるみ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 はるみ	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし はるみ	精米 精麦 植物油 砂糖 砂糖 ごま	【冬が旬の食べ物を楽しもう】	
26 水	麦入りごはん 牛乳 カツオカツ チーホーサイ みそ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 生姜 にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 いら 玉ねぎ 根菜ねぎ	精米 精麦 植物油 小麦粉 砂糖 小麦粉 植物油 砂糖 春雨 じゃがいも	【静岡県の食べ物はどれかな】 かつお、豚肉、たけのこ、チン ゲン菜		
	27 木	ナン 牛乳 ドライカレー 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク トマト りんご キャベツ きゅうり 枝豆 乳製品	ナン 植物油 ドレッシング 砂糖	853kcal 38.6g 27.7g 2.9g		
28 金	塩とんこつラーメン 牛乳 春巻き 大根ときゅうりの中華和え	焼豚 なた 牛乳 豚肉 大豆粉	根菜ねぎ 生姜 メンマ にんじん コーン もやし にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜 大根 きゅうり	中華めん パター 植物油 ラード でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 ショートニング コーンフラワー 砂糖 植物油 ごま	【人気メニュー】 ラーメンの中でも人気のある 塩とんこつラーメン！鶏ガラ や豚骨からだしをとりました。		
						28.7g	25.7g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

## 《お知らせ》

3年生は2月4日(火)・5(水)・14(金)の3日間、入試・合格発表のため給食はありません。