



2月 給食献立表 由比学校給食センター 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	麦ごはん ふりかけ（おかか）	かつおぶし		こめ むぎ ごま	739	27.3	380	2.8
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご						
	大豆の磯煮	だいず あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら				
3月	みそ汁	みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき		676	30.5	556	3.3
	里芋ごはん 牛乳	牛乳		こめ さといも もちごめ ごま				
	いわしの梅煮	いわし		さとう				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
火	きのこ汁	とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのき しいたけ		727	29.3	506	2.1
	福豆	だいず						
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
水	生揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく うすら	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら	686	31.2	444	1.6
	大根ときゅうりの中華和え		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま				
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
木	すき焼き	やきとうふ ぎゅうにく	はくさい こんにゃく ねぶか えのき	さとう	796	34.3	685	2.8
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	ハンバーガー （パン・ハンバーグ・キャベツ）	とりにく ぶたにく	キャベツ	パン				
	牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		さとう でんぶん さとう				
金	ミネストローネ	だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ	746	28.5	322	3.0
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	麦ごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
9月	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら	758	28.9	352	3.9
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	マロニー さとう ごまあぶら ごま				
	黒糖パン			ロールパン こくとう				
	牛乳	牛乳						
10月	鮭フライ	さけ		あぶら パンこ こむぎこ	759	32.3	416	3.0
	マセドアンサラダ		コーン きゅうり	じゃがいも あぶら さとう				
	ジュリエーヌスープ		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ					
	麦ごはん			こめ むぎ				
12月	牛乳	牛乳			814	28.3	327	2.9
	みそおでん	なまあげ うすら とりにく ちくわ さつまあげ くらはんぺん みそ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが	じゃがいも さとう				
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま				
	ボークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム にんにく	こめ むぎ あぶら				
13月	牛乳	牛乳			849	34.2	370	2.1
	野菜ごまドレッシング		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら ごま さとう				
	チョコプリン	とうにゅう		さとう				
	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら				
16月	牛乳	牛乳			682	33.1	369	3.6
	じゃがいもの香味揚げ	あおのり		じゃがいも あぶら こむぎこ すりごま				
	フルーツポンチ		パイナップル もも みかん	ゼリー				
	ロールパン			ロールパン				
17月	牛乳	牛乳			682	33.1	369	3.6
	焼きそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら				
	中華コーンスープ	とうふ たまご	クリームコーン コーン	でんぶん				



2月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
18	麦ごはん 牛乳 さわらのみりん漬け 和風サラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 さわら なまあげ みそ	キャベツ ごんにやく コーン たまねぎ ほうれんそう しめじ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	764	35.3	444	2.8
水								
19	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごのクレープ	ぶたにく スkimミルク 牛乳 かいそう たまご	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま こむぎこ さとう	830	27.9	411	2.9
木								
20	麦ごはん 牛乳 親子煮 ごま和え はるみ	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ キャベツ ほうれんそう はるみ	こめ むぎ さとう すりごま さとう	792	31.9	363	2.0
金								
24	ビビンバ (ごはん・焼き肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ	たまねぎ りんご しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	673	29.5	323	2.6
火								
25	ちゃんぽんめん 牛乳 春巻き はるみ	ぶたにく いか 牛乳 なんと 牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン きくらげ キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら あぶら こむぎこ でんぷん	787	30.6	315	2.4
水								
26	麦ごはん 牛乳 いかメンチ 白菜のおひたし せんべい汁	牛乳 いか とうふ とりにく	しょうが はくさい ほうれんそう だいこん ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ かやきせんべい	710	26.9	410	2.2
木								
27	ロールパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうと大豆のサラダ	牛乳 牛乳 とりにく スkimミルク だいす	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	ロールパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら あぶら さとう	781	32.6	471	3.1
金								

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

イラスト出典：健学社



2月3日は節分。
節分では「鬼は〜外！福は〜内！」の
かけ声と共に豆をまきます。
豆には霊力があると信じられていたので、
「災いを鬼に見立てて追い払う」という意味があるそうです。
また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、玄関や軒先に
置きます。鬼はひいらぎのとがった葉と、いわしのにおいが嫌いなので、
これを飾っておくと、家に鬼（災い）が寄ってこないと言われています。

2月3日（火）の
給食は節分献立です☆

牛乳を飲んで

かぜをふきとばそう！！

※ 牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、無理をしないでね。



牛乳に含まれる栄養素と言えば「カルシウム」ですが、それだけではなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜をうるおし、体の中にウイルスを入らせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。今までかんばってきた成果を十分に発揮できるよう、給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう！

参考：一般社団法人中央酪農会議「MILK CLUB 2024 vol.141」ヒミツのミルククイズ、一般社団法人「ミルクでかぜをふきとばせ」

