



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		ごめ むぎ ごま	節分というのは季節の分かれ目のこと。冬と春の境である立春の前の節分が有名ですが、立夏・立秋・立冬の前日も節分です。	739	27.3	380 2.8
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご						
	大豆の磯煮	だいす 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				
	みそ汁	みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき					
3月	里芋ごはん 牛乳	牛乳		ごめ さといも もちごめ ごま	<中學 給食なし> 【2月3日は節分】 鬼はいわしのにおいとひいらぎのとがった葉っぱが苦手。福豆で「鬼は～外！福は～内！」	676	30.5	556 3.3
	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					
	きのこ汁	とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのき しいたけ					
	福豆	だいす						
4月	麦ごはん			ごめ むぎ	<中學 給食なし> 暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に過ごしましょう。	727	29.3	506 2.1
	牛乳	牛乳						
	生揚げの中華煮	なまあげ ふたにく うずら	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				
	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				
5月	麦ごはん			ごめ むぎ	普段の給食は豚肉・鶏肉がメインですが、この日は牛肉（オージービーフなど）を使って、すきやぎです！	686	31.2	444 1.6
	牛乳	牛乳						
	すき焼き	やきどうふ ぎゅうにく	はくさい こんにゃく ねぶか えのき	さとう				
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
6月	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	3月は給食の回数が少なく、献立を考える都合上、バーガーメニューはありません。今年度ラストのバーガーです。	796	34.3	685 2.8
	牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		さとう でんぶん				
	ミネストローネ	だいす ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
9月	麦ごはん			ごめ むぎ	たんぱく質=お肉、ではありません。お肉の偏ると脂のとりすぎに…。魚・卵・大豆製品・乳製品からの摂取も大切です。	746	28.5	322 3.0
	牛乳	牛乳						
	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				
	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				
10月	黒糖パン			ロールパン こくとう	マセドアンサラダはフランス語で「さいの目に切ったサラダ」、ジュリエーヌスープは「千切り野菜のスープ」です。	758	28.9	352 3.9
	牛乳	牛乳						
	鮭フライ	さけ		あぶら パンこ こむぎこ				
	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					
12月	麦ごはん			ごめ むぎ	静岡おでんはしょうゆ、洋風おでんはカレー風味のおでん。この日はみそで味付け。少しのしょうががアクセントです。	759	32.3	416 3.0
	牛乳	牛乳						
	みそおでん	なまあげ うずら とりにく ちくわ さつまあげ くろはんべん 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				
13金	ポークハヤシライス	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	ごめ むぎ あぶら	<中學3年 給食なし> 【2月14日はバレンタイン】 ハヤシの中に人の人参を入れます。自分のお皿に入っていたら良い事があるかも…♪	814	28.3	327 2.9
	牛乳	牛乳						
	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				
16月	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 ににく	ソフトめん あぶら	じゃがいもに青のりとすりごまを混ぜた衣をまぶして揚げます。フライドポテトとはまた違った風味のポテトです。	849	34.2	370 2.1
	牛乳	牛乳						
	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		パイン もも みかん	ゼリー				
17火	ロールパン			ロールパン	中華系のスープはとろみがついているものも多いです。とろみがあると汁が冷めにくいため、寒い時期におすすめ。	682	33.1	369 3.6
	牛乳	牛乳						
	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 g	たんぱく質 mg	カルシウム mg	塩分 g
18 水	麦ごはん			こめ むぎ	「焼き魚」と言っても、魚の種類も色々あるし、塩焼き、照り焼き、干物など料理も色々ありますね。			
	牛乳	牛乳						
	さわらのみりん漬け	さわら						
	和風サラダ		キャベツ こんにゃく コーン	あぶら さとう ごま				
19 木	生揚げのみぞ汁	なまあげ みぞ	たまねぎ ほうれんそう しめじ	764 35.3 444 2.8				
	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	中学3年生は学校給食が終わりに近づいています。来月のカレーは食べられないで、給食のカレー、ラストです。			
	牛乳	牛乳						
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま				
20 金	いちこのクレープ	たまご	いちご	こむぎこ さとう	830 27.9 411 2.9			
	麦ごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 はるみは興津の試験場生まれの かんきつ類。ブチブチとした 果肉に甘い果汁がたっぷり。			
	牛乳	牛乳	ふるさと給食の日					
	親子煮	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	さとう				
24 火	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	792 31.9 363 2.0			
	はるみ		はるみ		【世界の料理：韓国】 ビビム=混ぜる、バブ=ごはん。 2つを合わせて「ビビンバ」。 韓国を代表する料理の1つです。			
	ビビンバ (ごはん・焼き肉・ナムル)	ぶたにく	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	さとう ごまあぶら ごま				
	牛乳	牛乳						
25 水	わかめスープ	とうふ わかめ	はくさい	ごまあぶら	673 29.5 323 2.6			
	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか 牛乳 なると	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン きくらげ	ちゅうかめん あぶら	【長崎県の料理を知ろう】 長崎を代表する料理の1つ、「ちゃんぽん」。色々な具を1つの鍋で煮込む料理です。			
	牛乳	牛乳						
	春巻き	ぶたにく	キャベツ にんじん	あぶら こむぎこ でんぶん				
26 木	はるみ		はるみ		787 30.6 315 2.4			
	麦ごはん			こめ むぎ	【青森県の料理を知ろう】 小麦粉に塩と水を混ぜて焼いた 南部せんべいを入れた汁を せんべい汁と呼びます。八戸 あたりで食べられています。			
	牛乳	牛乳						
	いかメンチ	いか	しょうが	あぶら パンこ こむぎこ				
27 金	白菜のおひたし		はくさい ほうれんそう		710 26.9 410 2.2			
	せんべい汁	とうふ とりにく	たいこん こんにゃく にんじん こぼう ねぶか しいたけ	かやきせんべい	大豆は「煙の肉」とも呼ばれる 食材。たんぱく質以外にも、 ビタミン・ミネラル・食物繊維 など、栄養がたっぷりです。			
	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳						
	クリームシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	781 32.6 471 3.1			
	ほうれんそうと大豆のサラダ	だいす	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう				

※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。

イラスト出典：健学社
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



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。

豆には靈力があると信じられていて、
「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、体の中に入ウイルスを入れさせないバリア機能
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。今までが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Jミルク「ミルクでかぜをふきとばせ」

