



しょうがっこうよていこんだてひょう



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和7年 2月分

秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質	こんだてメモ	
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる のもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるのもとになる				
3・月	ごはん	ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる いわしのおろしに ごもくまめ	ぎょうじしよく 「せつぶん」	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅうとりにく さとう だいず こんぶ いわし	しょうが ごほうにんじん はくさい しめじれんこん しいたけ だいこん	553kcal 24.7g	きせつのためもの ・カリフラワー ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・ブロッコリー ・はくさい ・ほうれんそう ・いよかん ・ぶり 「節分」 2月2日は「節分」 です。1年の無事や幸 福を祈る行事や行事食 が伝わっています。 給食では、焼くにお いで鬼を追い払うと言 われているいわしを 使った「いわしのおろ し煮」、煮た大豆を まいて鬼を追い払い、 年齢の数だけ豆を食べ て幸福を願う大豆を 使った「五豆」を出 します。 14日 行事食 「バレンタインデー」 2月14日は「バ レンタインデー」です。 給食では、揚げパン にココアをまぶして出 します。 25日 世界の料理 「アイルランド」 シチューは、アイル ランドの伝統的な料理 です。日本のなめらか なシチューとは違い、 肉じゃがに近い料理で す。本場では羊の肉で 作ります。 26日 郷土料理 「菱餅県」 「いもたき」 は、なつじものうみん 春と夏に地元農民が かわらあつ 河原で集まり、いもた きを食べていました。		
4・火	ゆでちゅうか めん	ぎゅう にゅう	みそラーメンのつけじる だいがくいも きざみこんぶのいたためもの		ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら なかねぎ	591kcal 20.4g			
5・水	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃもでんぷん やさしいしおこうじいため		こめ ごま でんぷん あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ こちししゃも ぶたにく いわしたら	にんじん ごほうれんこん だいこん なかねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	562kcal 23.0g			
6・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー ほうれんそうとコーンのソテー いよかん(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごとうもろこし ほうれんそう いよかん	619kcal 21.5g			
7・金	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	あぶらぶどんのぐ かぶとぶたにくのとうもろこし あおりのピーズ		こめ さとう しらたき ふ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あおりの	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ こまつな	607kcal 25.5g			
10・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそじる そいのごまだれ なまあげともやしのいたためもの		こめ あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そい ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい なかねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	552kcal 27.4g			
12・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき もやしとキャベツの おかかいため		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ いか かつおぶし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ こまつな なかねぎ もやし さやいんげん キャベツ	634kcal 33.8g			
13・木	ピラフ	ショア (フレーン)	コーンミルクスープ フライドチキン はなやさいサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ バター じゃがいも でんぷん あぶら たまねぎドレッシング さとう	ショア ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし はくさい しょうが ブロッコリー トマト カリフラワー キャベツ えだまめ	602kcal 23.8g			
14・金	ココア あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスープ ポークピーズ りんごゼリー	ぎょうじしよく 「バレンタインデー」	パン あぶら ココア さとう マカロニ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト	520kcal 20.4g			
17・月	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 むししゅうまい うすらたまごとはくさいの いたためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	しょうが にんにく たけのこ なかねぎ にら にんじん はくさい たまねぎ	632kcal 30.1g			
18・火	ごはん	ぎゅう にゅう	どんじり おごみかきあげ だいずいりひじきのもの		こめ じゃがいも こんにやく ごむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あおりの ひじき ちくわ あぶらあげ だいず	しょうが にんじん だいこん ごほう なかねぎ キャベツ たまねぎ さやいんげん	650kcal 22.5g			
19・水	ごはん	ぎゅう にゅう	すましじる さばのからみやき やさしいたまごのいたためもの プリン(たまご、さとう、だいずゆ)		こめ さとう あぶら みずあめ でんぷん プリン	ぎゅうにゅう ほたてが いり たまご	にんじん しめじ こまつな しょうが にんにく とうもろこし ほうれんそう	585kcal 24.7g			
20・木	ゆで スパゲッティ	ぎゅう にゅう	だいずいりミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	イタリアン ドレッシング	スパゲッティ あぶら こんにやく イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	682kcal 29.4g			
21・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき ごまじゃが		こめ でんぷん さとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ みそ	にんじん ししいたけ ほうれんそう なかねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	586kcal 28.4g			
25・火	しょくパン	ぎゅう にゅう	アイルリッシュシチュー しろみざかなのフライ カラフルソテー	ソース 「アイルランド」	しょくパン じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ とうもろこし えだまめ エリンギ	541kcal 29.0g			
26・水	ごはん	ぎゅう にゅう	いもたき じゃこてん きりほしだいこんの いたためもの	きょうどりょうり 「えひめけん」	こめ さとも しらたまだんご あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ すけそうたら あじぶたにく	にんじん だいこん ごほう しいたけ なかねぎ さやいんげん	575kcal 24.3g			
27・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんこのすぶたふう パンパンジーいため きよみオレンジ(1/4)		こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ きよみオレンジ	605kcal 25.4g			
28・金	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいとあぶらあげの みそじる あつやきたまご あげぶらだいこん		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶり たまご	にんじん えのきたけ はくさい なかねぎ しょうが だいこん さやいんげん	627kcal 25.0g			
平均栄養価								596kcal		25.6g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

*7日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

あきる野市の野菜

- あきる野市の野菜
- ＜1月に使用したもの＞
- ・ながねぎ
 - ・にんじん
 - ・こまつな
 - ・はくさい
 - ・のらぼうな
 - ・だいこん
- ＜2月に使用予定のもの＞
- ・キャベツ
 - ・ほうれんそう
 - ・こまつな
 - ・だいこん
 - ・にんじん
 - ・ながねぎ



節分の行事食といえば、豆まきをする大豆、ヒラギの枝にさして玄関に飾るイワシのほかに、太巻き寿司を切らずに、その年の縁起のよい方向(恵方)を向いて食べる「恵方巻き」があります。今年の恵方は「西南西」です。恵方巻きを食べる人はぜひ「西南西」を向いて食べましょう!

