中学校予定献立表

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	主食	牛乳	おかず	つけるもの	主にエネルギーになる（黄色のグループ）	主に体の組織を作る（赤のグループ）	主に体の調子を整える（緑のグループ）	エネルギー	たんぱく質
3・月	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ汁 いわしのおろし煮 五目豆 行事食「節分」		米 ごま油 砂糖 でん粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 昆布 いわし	しょうが ごぼう にんじん 白菜 しめじ れんこん しいたけ 大根	696kcal	29.8g
4・火	ゆで中華めん	牛乳	**味噌ラーメンのつけ汁** **大学いも** 刻み昆布の炒めもの		中華めん ごま油 でん粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 水あめ こんにゃく	牛乳 豚肉 味噌 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし にら 長ねぎ	722kcal	24.1g
5・水	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃもの天ぷら(2) 野菜の塩麹炒め		米 ごま 油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳 味噌 豚肉 子持ちししゃも いわし たら	にんじん ごぼう れんこん 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	737kcal	31.1g
6・木	ごはん	牛乳	**ポークカレー** ほうれん草と コーンのソテー いよかん(1/4)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれん草 いよかん	777kcal	26.1g
7・金	ごはん（ひとめぼれ）	牛乳	油麩丼の具 かぶと豚肉のとろみ煮 青のりピーンズ		米 砂糖 しらたき 麩 油 でん粉	牛乳 卵 豚肉 大豆 青のり	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ 小松菜	773kcal	31.5g
10・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 そいのごまだれ 生揚げともやしの 炒めもの		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 そい 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	696kcal	33.7g
12・水	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 いかのねぎ塩焼き もやしとキャベツの おかか炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ いか かつお節	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 長ねぎ もやし さやいんげん キャベツ	791kcal	41.3g
13・木	ピラフ	ジョア（プレーン）	コーンミルクスープ **フライドチキン** 花野菜サラダ	玉ねぎドレッシング	米 バター じゃがいも でん粉 油 玉ねぎドレッシング	ジョア ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ 枝豆 トマト	778kcal	29.2g
14・金	ココア揚げパン	牛乳	**ABCスープ** ポークビーンズ りんごゼリー 行事食「バレンタインデー」		パン 油 ココア 砂糖 マカロニ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト	659kcal	25.9g
17・月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい うずら卵と白菜の 炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 うずら卵	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら にんじん 白菜 玉ねぎ	827kcal	38.6g
18・火	ごはん	牛乳	**豚汁** お好みかき揚げ 大豆入りひじきの煮物		米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 青のり ひじき 油揚げ 大豆 ちくわ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	825kcal	27.6g
19・水	ごはん	牛乳	すまし汁 さばの辛味焼き 野菜と卵の炒めもの **プリン（卵、乳、大豆ぬき）**		米 砂糖 油 水あめ でん粉 プリン	牛乳 ほたて貝 豆腐 さば 卵	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 ほうれん草	722kcal	29.5g
20・木	ゆで スパゲッティ	牛乳	大豆入りミートソース フランクフルト こんにゃくサラダ	イタリアンドレッシング	スパゲッティ 油 こんにゃく イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	843kcal	36.2g
21・金	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごまじゃが		米 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 味噌 鮭	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが	739kcal	34.8g
25・火	食パン	牛乳	アイリッシュシチュー 白身魚のフライ カラフルソテー 世界の料理「アイルランド」	ソース	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	牛乳 豚肉 メルルーサ ハム	にんじん 玉ねぎ 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	693kcal	36.4g
26・水	ごはん	牛乳	いもたき じゃこ天 切干大根の炒めもの 郷土料理「愛媛県」		米 里いも 白玉団子 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 すけそうだら あじ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ さやいんげん	726kcal	30.0g
27・木	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 バンバンジー炒め 清見オレンジ(1/4)		米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン しょうが もやし キャベツ 清見オレンジ	765kcal	31.3g
28・金	ごはん	牛乳	白菜と油揚げの味噌汁 厚焼き玉子 揚げぶり大根		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 ぶり 卵	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが 大根 さやいんげん	848kcal	30.9g

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	757kcal	31.5g

※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。

＊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。

献立メモ

季節の食べ物

・カリフラワー　・キャベツ
・小松菜　・大根
・ブロッコリー　・白菜
・ほうれん草
・いよかん　・ぶり

3日　行事食「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」、煎っ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「五目豆」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」

「アイリッシュシチュー」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「愛媛県」

「いもたき」

春と夏に地元農民が河原で集まり、いもたきを食べていました。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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。

ご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

＜１月に使用したもの＞
・小松菜　・にんじん
・白菜　・のらぼう菜
・大根
・長ねぎ

＜２月に使用予定のもの＞
・キャベツ　・ほうれん草
・小松菜　・白菜
・大根　・長ねぎ
・にんじん

節分と行事食

節分の行事食といえば、豆まきをする大豆、ヒイ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！