



中学校予定献立表



令和 7年 2月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	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	694kcal 29.6g	季節の食べ物 ・キャベツ ・小松菜 ・大根 ・白菜 ・ほうれん草 ・いよかん ・ぶり
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) 野菜の塩麴炒め		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	742kcal 31.5g	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 いて鬼を追い払うと言 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。
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 	油麴丼の具 かぶと豚肉のとろみ煮 青のりビーンズ		米 砂糖 しらたき 麴 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	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。
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 えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	695kcal 33.7g	
12・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		米 砂糖 油 水あめ でん粉	牛乳 ほたて貝 豆腐 さば 卵	にんじん しめじ ごまつな しょうが にんにく とうもろこし ほうれん草	687kcal 30.3g	25日 世界の料理 「アイルランド」 「アイルリッシュ 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。
13・木	ピラフ 	ジョア (フレン) 	コーンミルクスープ フライドチキン キャベツとコーンのサラダ	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 キャベツ トマト 枝豆	780kcal 28.1g	
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	694kcal 28.2g	19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。
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	825kcal 38.4g	
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	823kcal 27.5g	世界の料理 「アイルランド」
19・水	ごはん 	牛乳 	いもだき 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	719kcal 28.0g	
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	「アイルリッシュ 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。
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	735kcal 34.8g	
25・火	食パン 	牛乳 	アイルリッシュシチュー 白身魚のフライ カラフルソテー プリン	ソース 世界の料理 「アイルランド」	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 プリン	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 エリンギ 枝豆	736kcal 36.4g	「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。
26・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	804kcal 42.2g	
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 ビーマン しょうが もやし キャベツ 清見オレンジ	785kcal 30.6g	「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。
28・金	ごはん 	牛乳 	油揚げと野菜の味噌汁 厚焼き玉子 揚げぶり大根		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 ぶり 卵	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが 大根 さやいんげん	846kcal 30.8g	
※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。					平均栄養価		エネルギー たんぱく質	760kcal 31.5g	
* 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。									

* 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。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あさる野市の野菜

< 1月に使用したもの >

・白菜 ・のらぼう菜
・大根

< 2月に使用予定のもの >

・小松菜 ・白菜
・大根 ・長ねぎ



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！

