



# 令和7年度 2月学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I補給*	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
2	火	☆節分献立☆ ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ひじきの炒め煮 さつま芋汁 豆乳プリン 明日は「節分」です。節分は、福豆をまいたり、年の数だけ食べたりすることで、1年の健康を願います。いわしを焼いた匂いで鬼を追い払うとも言われています。	イワシ さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ ごぼう 枝豆 梅	米 砂糖 さつま芋 豆乳プリン	油	852	30.8	22.7	3.1
3	月	☆立志お祝い献立☆ ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ 立志お祝いアイス	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 アイスクリーム	油 ドレッシング	904	27.3	35.7	3.3
4	水	ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん チキンサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ 大根 枝豆 とうもろこし	パン うどん ゼリー 砂糖 ココア	油 ドレッシング ごま油 ココア	867	33.3	28.8	3.8
5	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ビーンズポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 白いんげん豆 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし しめじ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	867	29.6	28.9	2.7
6	金	ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根のベーコン煮 きのこ汁 今日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると、あごが丈夫になるだけでなく、食べ過ぎを防いだり、味をよく感じたりすることができます。よくかむことを意識して食べましょう。	ベーコン さつま揚げ 鶏肉 油揚げ イカ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう まいたけ 切干大根 白菜 なめこ しいたけ ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉	油	829	27.5	23.7	2.5
9	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (3個) もやしのナムル 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮	ごま ドレッシング	812	35.9	25.6	2.9
10	火	ごはん 牛乳 カラスカレイの照り焼き うどのきんぴら 鶏ちゃんこ汁	カラスカレイ さつま揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	うど 大根 ごぼう しょうが にんにく ねぎ 白菜 えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油	819	39.2	20.5	3.3
12	木	麦ごはん 牛乳 納豆 ごぼうサラダ 肉じゃが いよかん	納豆 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう キャベツ 枝豆 玉ねぎ しょうが いよかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ドレッシング 油	893	29.7	23.4	1.8
13	金	ごはん 牛乳 えびフライ (2本) しもつかれ かきたま汁 「しもつかれ」は栃木県の郷土料理です。初午の日に食べることで、1年の健康を願う食べ物とされています。今年は、初午が1日だったため、二の午の今日、しもつかれが出ます。鮭の頭や大根などを酒粕と一緒に煮込んだ料理です。給食は、子供達でも食べやすいようアレンジしています。	えび 大豆 油揚げ サケ 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん	大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 でん粉	油	834	37.9	23.5	3.1
16	月	有機米ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 りんご もやし キャベツ ねぎ にんにく	有機米	ごま油 ごま	808	32.1	23.1	3.3
17	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 (3個) 豚キムチ炒め 茎わかめのスープ	豚肉 生揚げ なた	牛乳 茎わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ごま油	839	30.0	27.0	3.4
18	水	はちみつパン 牛乳 クリームスパゲティ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ 大根 カリフラワー 枝豆	はちみつパン スパゲティ パンナコッタ	ドレッシング 油	869	32.9	25.9	2.8
19	木	麦ごはん 牛乳 アンコウのみそがらめ (3個) 即席漬け 鉢伏汁 「鉢伏汁 (はちぶせじる)」は、兵庫県の郷土料理です。しょうゆベースのだしに、カモ肉やキジ肉の団子をしょうゆベースのだしで煮た汁物です。給食では、野菜と魚のすり身を合わせて丸めたものを使ってアレンジしました。	アンコウ みそ 鶏肉 エソ (白身魚)	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし しいたけ 大根 ねぎ 白菜 しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油	826	37.0	21.1	3.1
20	金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ 野菜サラダ フルーツの盛り合わせ	牛肉 卵 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム オレンジ ぶどう パイナップル メロン	米	油 ドレッシング	886	29.6	27.5	3.7
24	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のツナマヨあえ 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ 卵 なた まぐろフレーク みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 グリーンピース キャベツ ごぼう レモン ねぎ	米 砂糖 里芋	油 マヨネーズ ごま	862	33.1	27.9	3.3
25	水	コッペパン 牛乳 野菜入り肉団子 (2個) ひじきのサラダ クリームシチュー アロエヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	ドレッシング 油	849	35.6	28.5	3.3
26	木	麦ごはん 牛乳 キンメダイの西京焼き 和風マカロニサラダ 沢煮椀	キンメダイ ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 水菜	枝豆 キャベツ たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	815	37.6	22.6	1.9
27	金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) 餃子スープ りんご	牛肉 なた	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし りんご 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	826	30.7	25.6	2.9
計(18回)						栄養量	中学生	月平均	848	32.8	25.7	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満