

# 令和7年度 2月分献立予定表

— 中学校 —

2月3日 節分

『節分』とは季節のかわり目に、豆まきをして、1年の健康を願う日本の行事です。



日曜	献立名	あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)				きいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい もの	熱量 Kcal	
		1群		2群		3群		4群		5群		6群				
		魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類				
<b>いつものきゅうしょく 食べたら心があつまる(給食標語)</b>																
2月	ご飯	牛乳 ブルコギ パンサンスー ワンタンスープ		牛肉 豚肉	厚揚げ	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	白ねぎ しめじ 白菜 にんにく もやし キャベツ		米 ワンタンの 皮	春雨 でんぶ	砂糖	ごま ごま油	果物類	731 28.5
3火	ご飯	牛乳 いわしの梅煮 のり酢和え スキージ	節分豆	いわし 豚肉	豆腐 大豆	牛乳	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう 白ねぎ	梅	米	さつまいも こんにゃく	砂糖	ごま	果物類	756 31.7
4水	ご飯	牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁		豚肉 鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳		小松菜 にんじん	しょうが 白菜 大根 ごぼう しろねぎ		米	さといも こんにゃく	砂糖	油	海藻類 果物類	721 31.8
5木	コッパン	牛乳 ハーブチキン カラフルマリネ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン	三朝神倉大豆	牛乳		にんじん トマト かぼちゃ	白菜 大根 コーン しめじ キャベツ にんにく		パン		砂糖	オリーブ油	海藻類 果物類 いも類	702 31.8
6金	ご飯	牛乳 ショーロンポー 焼きビーフン くきわかめの中華スープ		豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	にんじん ら チンゲンサイ	キャベツ 大根 白菜		米 小麦粉 ビーフン			ごま油	果物類 いも類	701 23.4
<b>給食は どの献立でも 五つ星(給食標語)</b>																
9月	ご飯	牛乳 チキンアドボ ナタデココフルーツ ティノラ(鶏肉のスープ)		鶏肉		牛乳		にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく 大根 しょうが	みかん パイナップル ナタデココ レモン	米	春雨	黒糖 砂糖	油	豆類 海藻類	720 28.6
10火	ご飯	牛乳 はまちの塩こうじ焼き 炒り鶏 白菜のみそ汁		はまち 鶏肉	油揚げ	牛乳	わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たけのこ 白菜 えのきたけ 白ねぎ		米	こんにゃく	砂糖	油	果物類	716 31.7
12木	バーガーパン	牛乳 フィッシュフライ フィリングサラダ チキンヌードルスープ		白身魚 鶏肉		牛乳		にんじん ブロッコリー	キャベツ 大根 コーン たまねぎ		パン スパゲッティ		砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油	豆類 海藻類 果物類 いも類	756 28.8
13金	カレーうどん	牛乳 オムレツ ひじきサラダ		卵 まぐろ 豚肉	油揚げ	牛乳	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ しめじ 白ねぎ	レモン みかん	うどん		砂糖	油	いも類	628 26.5
<b>おいしいな 三朝のきゅうしょく 1番だ(給食標語)</b>																
16月	ご飯	牛乳 ヤンニョムチキン らっきょうサラダ 八宝菜		鶏肉 豚肉 かまぼこ	厚揚げ	牛乳		にんじん	白菜 大根 らっきょう にんにく しょうが キャベツ たまねぎ 白ねぎ きくらげ		米 小麦粉	でんぶ	砂糖	ごま 油 ごま油	海藻類 果物類	770 33.8
17火	ご飯	牛乳 豚肉のスタミナ炒め もやしナムル 春雨スープ		豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳	くきわかめ	ら 小松菜	キャベツ もやし 大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ	りんご	米	春雨 でんぶ	砂糖	油 ごま油		695 29.6
18水	ゆかりご飯	牛乳 さばの香味揚げ 三朝神倉大豆の煮豆 さといものみそ汁		さば	三朝神倉大豆 油揚げ	牛乳	あおさ 昆布	にんじん	しょうが しめじ えだまめ 大根 白ねぎ	梅	米	でんぶ こんにゃく さといも	砂糖	ごま 油		743 31.8
19木	米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ		鶏肉 まぐろ		牛乳		にんじん ほうれん草	キャベツ コーン 白菜 大根	オレンジ	米粉パン マカロニ		砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 いも類	723 29.2
20金	ご飯	牛乳 キムチからあげ おかか和え 呉汁		鶏肉 かつお節	大豆 厚揚げ	牛乳		小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし 大根 白ねぎ		米	でんぶ こんにゃく		油	海藻類 果物類	725 31.7
<b>給食は クラスみんなで あつまる (給食標語)</b>																
24火	三色丼	牛乳 はりはり和え 大根のみそ汁		鶏肉 卵	豆腐 油揚げ	牛乳	わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	大根 つぼ揚げ キャベツ 白ねぎ		米		砂糖	ごま 油 ごま油	果物類 いも類	727 33.3
25水	ご飯	牛乳 さわらの西京焼き きんぴらごぼう 寄せ鍋		さわら 鶏肉	豆腐	牛乳	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 白菜 大根 白ねぎ		米	さつまいも こんにゃく マロニー	砂糖	ごま 油	果物類	719 33.3
26木	アップルパン	牛乳 はちみつチキン ほうれん草と白菜のサラダ キャベツのスープ		鶏肉 まぐろ		牛乳		ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜 コーン 大根 キャベツ	りんご	パン		砂糖	はちみつ 油	豆類 海藻類 いも類	697 32.9
27金	ご飯	牛乳 焼きぎょうざ かおり和え 肉豆腐		鶏肉 豚肉 牛肉	焼き豆腐	牛乳		小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 白菜 白ねぎ		米 焼きふ	こんにゃく	砂糖		海藻類 果物類	697 28.6

## オリンピックを応援しよう!

2月6日にイタリアでミラノオリンピックが開幕します。世界の料理を食べて、冬のオリンピック・パラリンピックを応援しましょう!

**06日(木) イタリア**

- ・ミネストローネ (イタリアの家庭料理です。「具たくさんスープ」を意味します。)
- ・カラフルマリネ (イタリアでは、野菜をお酢であえた料理がよく食べられます。)

**07日(金) 中国**

- ・ショーロンポー (中国で生まれた料理です。うすい皮の中に、お肉とスープを包んで、蒸して作ります。)
- ・ビーフン (中国で生まれた、お米から作るめん料理です。)

**09日(月) フィリピン**

- ・チキンアドボ (鶏肉をお酢としょうゆでこんだ料理です。)

この日の献立は、中学校ALTのジョナス先生のフィリピン料理レシピです!

**010日(火) 日本**

- ・炒り鶏 (鶏肉・ごぼうにんじんの根菜を炒めてから蒸す日本料理です。)
- ・みそ汁 (みそだしを使った、日本の伝統的な汁物です。)

**012日(木) アメリカ**

- ・フィッシュフライバーガー (アメリカで生まれた料理です。)
- ・オリジナルバーガー (オリジナルバーガーを作ってみましょう。)
- ・チキンヌードルスープ (体をあたためたいときに食べる、鶏肉とめんのスープです。)

毎日を元気に過ごすために **早寝・早起き・三っ朝ごはん!**

食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなります。早寝、早起きを心がけ、主食・主菜・副菜の三つそろった栄養バランスのよい朝ごはんを、毎日食べるといいですね。

**①主食** (例) ごはん、パン、コーンフレーク

**②主菜** (例) 目玉焼き、ウインナー、焼き魚

**③副菜** (例) 野菜入りみそ汁、野菜スープ、煮物、サラダ など

**牛乳製品** くだもの

**<今月の郷土料理給食>**

**呉汁(ごじる)**

呉(ご)とは、水で戻した大豆をすりつぶしたものです。その呉(ご)を入れた汁を呉汁(ごじる)といい、日本各地で郷土料理として伝わっています。収穫された大豆が回る、秋から冬によく作られ、寒い時には体を温める汁として食べられています。

**リクエスト献立の紹介**

給食委員会 テーマ: 冬のあつたか栄養たっぷりメニュー

冬なのでポカポカあつたメニューにしました。給食委員会として栄養面も考え、体調をくずしがちな冬でも元気でいられるよう考えています。味わって食べてください!