

2025年2月の献立 (成東学校給食センター-中学校)

〈 ごあいさつ 〉

2月3日は『立春』と暦の上ではもうすぐ春を迎えます。春を先がけて咲く梅の花は心を和ませてくれます。

暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きます。スープや鍋物で体を中から温めましょう。

今月もよろしくお願いいたします。



日付	主食	おかず	1人分 タンパク質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、 ハムソテー、 シルバーサラダ みかん、 ぎゅうにゅう	1022kcal 26.5g	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
4 (火)	きのこごはん	はるまき、 ちくわとピーマンのいためもの、 コーンしゅうまい にんじんあまに、 ようなし、 おうとう、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	961 38.3	油揚げ、鶏肉、いとより、えそ、たちうお、大豆 豚肉、いわし、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油	まいだけ、しめじ、人参、キャベツ、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、生姜、コーン、洋梨缶、黄桃缶
5 (水)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、 ブロッコリーのおかかあえ、 ツナとえだまめのサラダ バナナ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	959 38.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、チーズ、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、ブロッコリー 枝豆、キャベツ、バナナ、レモン果汁
6 (木)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、 キャベツ、 あまずあんミートボール しおゆでえだまめ、 いりどうふ、 いちご、 ぎゅうにゅう	914 31.1	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、椎茸、人参、いちご
7 (金)	ごはん	ビーフミニステーキ、 うずまきポテト、 スパゲティ ほたてふうみフライ、 にんじんグラッセ、 こまつなのしおこんぶソテー、 りんご、 ぎゅうにゅう	978 28.4	牛肉、ゼラチン、脱脂粉乳、いとより、卵、かに 豚肉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉 パン粉、澱粉、バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、りんご
10 (月)	いなりずし ミルクパン	ぶたにくのしぐれに、 チーズちくわ、 ブロッコリーのスープに あつやきたまご、 はなみかん、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	974 38.6	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、いとより、チーズ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ブロッコリー、みかん、ミニトマト
11 (火)	〈けんこくきねんのひ〉					
12 (水)	ごはん	だんしゃくコロッケ、 やさいいため、 シュウマイ かにかまぼこ、 マカロニサラダ、 いちご、 ぎゅうにゅう	946 24.2	豚肉、たら、鶏肉、いとより、えそ、えび かに、卵、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、いちご
13 (木)	ポークカレーライス	ほうれんそうオムレツ、 しろみさかなフライ、 ひじきのサラダ あんず、 ぎゅうにゅう	808 24.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
14 (金)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、 とりのからあげ、 ポテトフライ ハートかまぼこ、 バターブロッコリー、 はなみかん、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	928 32.9	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち、たら ふえだ、チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、みかん
17 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがパン	トンカツ、 こんにゃくといんげんのいためもの、 にんじんあまに とりレバーのあまからに、 りんご、 ぎゅうにゅう	814 29.2	卵、ツナ、豚肉、みそ、鶏レバー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、小麦胚芽 ライ麦粉、マーガリン、パン粉、油、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、のり、いんげん、人参、生姜、りんご レモン果汁
18 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、 だしまきたまご、 マカロニいため てりやきミートボール、 こうやどうふのふくめに、 バイン、 ぎゅうにゅう	946 33.1	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、パイン缶
19 (水)	ごはん	ポークチャップ、 キャベツ、 かにかまぼこ ほうれんそうのごまあえ、 いちご、 ぎゅうにゅう	1003 41.2	豚肉、いとより、えそ、たら、えび、かに 卵、牛乳	米、油、砂糖、澱粉、ごま	玉ねぎ、トマト、ブルーベリー、にんにく、キャベツ、ほうれん草 いちご
20 (木)	ごはん	あげぎょうざ、 チーズかまぼこ、 ブロッコリー ミニトマト、 むきえだまめのとりそぼろいため、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	956 35.9	鶏肉、えそ、たら、卵、チーズ、いわし 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト 枝豆
21 (金)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、 にんじんしりしり、 あおのりポテト はなみかん、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	980 38.6	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、チーズ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、みかん
24 (月)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
25 (火)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、 ポテトサラダ、 えびフライ ぎゅうにゅう	836 22.7	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	マッシュルーム、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー
26 (水)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、 かぼちゃのあまに、 しおゆでえだまめ オレンジ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	883 28.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
27 (木)	ちらしずし [☆]	グラタン、 ローストチキン、 さつまいもレモンに にんじんあまに、 まめツナサラダ、 いちご、 ぎゅうにゅう	1037 27.8	牛乳、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、卵	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、マカロニ 油、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	かんぴょう、筍、れんこん、椎茸、玉ねぎ、レモン果汁 人参、枝豆、コーン、キャベツ、いちご
28 (金)	ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう にくじゃが、 りんご、 ぎゅうにゅう	784 31.3	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、りんご、レモン果汁

月平均 : 脂質35.4g 食塩相当量3.1g

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 一〇メモ 〉

★大豆を食べて元気になろう!

日本が世界の最長寿大国となった理由として、栄養バランスの良い食事があげられています。そのなかで、大豆は肉と匹敵する量のタンパク質を含んでいることから「畑の肉」ともいわれ、海外でも注目されています。豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。大豆は、豆腐、納豆、油揚げ、湯葉、豆乳、きなこ、みそ、醤油、油などさまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

2月2日(日)の節分の日に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439