

# 令和7年 2月 よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1人分 (kcal)	たんぱく (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
3	月	ごはん いわしのかばやき プロッコリーおかがあえ じゃがいものみそしる ぶくまめ	○	牛乳 いわし かつおぶし みそ あぶらあげ にほしこ だいす	フロッコリー コーン にんじん だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	629	27.1	18.5	2.0
4	火	むぎごはん とりにくのマーマレードやき ひじきのサラダ はんぺんじる りんごゼリー	○	牛乳 とりにく はんぺん ひじき ツナ にほしこ	だいこん もやし しめじ トマト にんにく にんじん えだまめ りんご キャベツ ながねぎ なつみかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	715	28.0	19.9	3.0
5	水	カレーうどん コーンシュマイ ポテトサラダ	○	牛乳 さかなすりみ なるとまき	にんにく にんじん しめじ グリンピース コーン たまねぎ きゅうり	うどん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	632	21.6	23.9	3.6
6	木	ごはん いかごまフライ ウィンナーソーテ なめこじる セノビーゼリー	○	牛乳 いか ウィンナー とうふ わかめ みそ にほしこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく なめこ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ゼリー	671	24.7	20.4	2.2
7	金	むぎごはん ハムチーズピカタ はなやさいサラダ はるさめスープ	○	牛乳 ハム チーズ たまご にほしこ たらすりみ	トマト プロッコリー コーン カリフラワー にんじん はくさい ながねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん はるさめ	636	20.3	22.3	2.1
10	月	ごはん とりにくのからあげ えびとやさいのオイスターいため ワンタンスープ	○	牛乳 とりにく えび さかなすりみ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ いんげん にんにく もやし たら	こめ こむぎこ でんぶん あぶら	660	30.0	19.3	2.7
12	水	セルフやきそばパン おからコロッケ コーンシチュー	○	牛乳 おから	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう コーン グリンピース	パン こむぎこ パンこ ちゅうかめん じゃがいも あぶら パター	662	22.8	23.4	3.3
13	木	ごはん さばふんかほし もやしのごまあえ ごもくまめ	○	牛乳 さば ちくわ だいす さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	こめ ごま さとう あぶら	680	26.7	22.9	2.2
14	金	チキンライス ハートのハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ ガトーショコラ	○	牛乳 とりにく ウィンナー	まんじゅう たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり こまつな プロッコリー はくさい いんげん	こめ むぎ こむぎこ さとう パター じゃがいも ショコラ	669	22.3	22.1	1.9
17	月	ごはん ボークハムカツ にんじんのきんぴら とうふとしいたけのスープ グレープゼリー	○	牛乳 ハム さつまあげ とうふ	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ほうれんそう たけのこ ぶどう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー さとう	660	20.4	18.5	2.9
18	火	むぎごはん たらフライ のりあえ おやこに	○	牛乳 たら とりにく たまご のり	こまつな キャベツ えのき にんじん たまねぎ しめじ しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	710	31.9	20.4	2.4
19	水	しおラーメン ほうれんそうまんじゅう レモンあえ チョコボンデリング	○	牛乳 えび ぶたにく なるとまき	にんにく もやし たら たけのこ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ レモン	ちゅうかめん こむぎこ あぶら さとう ドーナッツ チョコ	693	27.8	21.6	3.3
20	木	ごはん かいせんステーキ こんにゃくソテー しめじのみそしる アセロラゼリー	○	牛乳 たらすりみ とりにく あぶらあげ にほしこ みそ	にんじん エリンギ こまつな しらたき しょうが しめじ だいこん たまねぎ アセロラ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	670	27.1	20.8	2.3
21	金	チキンカレーライス やさしいんじょう だいこんサラダ	○	牛乳 さかなすりみ とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら	656	21.1	18.7	2.4
25	火	むぎごはん ほきタルタルフライ なっとうあえ たまごスープ	○	牛乳 ほき なっとう かつおぶし かまぼこ たまご	はくさい こまつな えのき たけのこ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま マヨネーズ	631	23.7	21.3	2.4
26	水	しよくパン(いちごジャム) さかなのナゲット じゃがマヨソテー ヨーグルトあえ	○	牛乳 さかなのすりみ とりにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ パイン みかん もも りんご ナタデココ いちご	パン こむぎこ ジャム あぶら じゃがいも ごま さとう ゼリー ノンエッグマヨネーズ	753	21.2	26.8	2.1
27	木	ごはん あじあげに やきにくサラダ わかめスープ	○	牛乳 あじ ぶたにく かまぼこ たまご わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ながねぎ たけのこ はくさい たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら	630	28.7	18.3	2.9
28	金	むぎごはん とうふハンバーグ たらたまいため やさいスープ ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト とうふ ぶたにく とりにく たまご ベーコン	トマト しめじ もやし にんじん たら キャベツ たまねぎ ピーマン	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	673	26.3	22.4	2.7

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 2月2日は節分です。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように…」

という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。

悪いものの象徴として「鬼」が登場し、豆まきをすることで、

悪いものを追い払います。



今月の平均栄養素量	668	25.0	21.1	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

## 地産地消

米：南郷・成東地区

人参：睦岡地区

長葱：旧成東町

もやし：大網白里市

きゅうり：九十九里町

山武郡内産の食材を使っています。

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。