

令和7年 2月 予定献立表



山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん いわしのかば焼き ブロッコリーおかか和え じゃがいもみそ汁 福豆	○	牛乳 いわし かつおぶし みそ あぶらあげ にぼしこ だいず	ブロッコリー コーン にんじん だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	811	32.8	23.1	2.5
4	火	麦ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきのサラダ はんぺん汁 りんごゼリー	○	牛乳 とりにく はんぺん ひじき ツナ にぼしこ	だいこん もやし しめじ トマト しょうが 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	863	33.3	22.4	3.8
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	814	27.6	23.9	4.6
6	木	ごはん いかごまフライ ウィンナーソテー なめこ汁 セノピーゼリー	○	牛乳 いか ウィンナー とうふ わかめ みそ にぼしこ	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	814	29.5	23.5	2.7
7	金	麦ごはん ハムチーズピカタ 花野菜サラダ 春雨スープ	○	牛乳 ハム チーズ たまご にぼしこ たらすりみ	トマト ブロッコリー 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 でんぷん はるさめ	792	25.2	26.1	2.6
10	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ えびと野菜のオイスター炒め 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 こめこ でんぷん あぶら	831	36.2	22.5	3.4
12	水	セルフ焼きそばパン おからクロック 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 バター	836	28.0	28.3	4.2
13	木	ごはん さば文化干し もやしのごま和え 五目豆	○	牛乳 さば ちくわ だいず 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	845	32.4	26.9	2.8
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	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり こまつな ブロッコリー はくさい いんげん	こめ むぎ こむぎこ さとう バター じゃがいも ショコラ	824	27.6	26.0	2.4
17	月	ごはん ポークハムカツ にんじんの金平 豆腐と椎茸のスープ 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	818	24.5	21.6	3.7
18	火	麦ごはん たらフライ のり和え 親子煮	○	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	882	38.7	23.8	3.0
19	水	塩ラーメン ほうれん草まんじゅう レモン和え 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	813	32.8	23.1	4.0
20	木	ごはん 海鮮ステーキ こんにゃくソテー しめじのみそ汁 アセロラゼリー	○	牛乳 たらすりみ とりにく あぶらあげ にぼしこ 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 でんぷん あぶら ごまあぶら ゼリー	817	32.7	24.0	2.8
21	金	チキンカレーライス 野菜しんじょう 大根サラダ	○	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	830	26.1	22.3	3.2
25	火	麦ごはん ほきタルタルフライ 納豆和え 卵スープ	○	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	804	28.4	24.9	2.9
26	水	食パン(いちごジャム) 魚のナゲット じゃがマヨソテー ヨーグルト和え	○	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	927	25.2	31.1	2.7
27	木	ごはん あじ揚げ煮 焼肉サラダ 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	832	34.6	21.1	3.6
28	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ たら玉炒め 野菜スープ 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	822	31.0	26.3	3.4

※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	832	28.8	23.2	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満

地産地消

米 : 南郷・成東地区

もやし : 大網白里市

人参: 睦岡地区

きゅうり: 九十九里町

長葱: 旧成東町

山武市内・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。