

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 ウィンナーソーテー 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 | 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 | 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 ワントンスープ | ○ | 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 こんにゃくソーテー 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 じゃがマヨソーテー 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。