

令和7年

2月献立表

谷原中学校

| 実施日 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | | 栄 養 量 | | | | |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | 日 曜 | 献 立 名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 3 | 月 | <節分献立> 恵方手巻き寿司 ほうれん草のごま和え いわしのつみれ汁 牛乳 | 黄だいず 油揚げ すりみいわし 米みそ | 手巻きのり 飲用牛乳 | にんじん ほうれんそう | 干しいいたけ かんぴょう えのきたけ しょうが 根深ねぎ だいこん | 七分つき米 砂糖 でん粉 薄力粉 さといも | 炒りごま すりごま | 685 | 17.6 | 26.1 | 3.3 |
| 4 | 火 | スパゲティミートソース コールスローサラダ 型抜きチーズ 牛乳 | 牛肉 ロースハム | 飲用牛乳 型抜きチーズ | にんじん ピーマン トマトピューレー | にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ ホールコーン | スパゲティ 砂糖 | オリーブ油 | 936 | 19.0 | 44.6 | 5.4 |
| 5 | 水 | <今月のお米> 京都丹後産米 いかのかりんとうがらめ 辣白菜 いものご汁 牛乳 | いか 豚肉 | 飲用牛乳 | ごまつな にんじん | はくさい しょうが ごぼう だいこん まいたけ 根深ねぎ | 米 麦 でん粉 砂糖 さといも こんにやく | 揚げ油 | 758 | 17.2 | 24.0 | 2.6 |
| 6 | 木 | タッカルビ丼 にらたまスープ 果物 (みかん) 牛乳  | 鶏肉 米みそ 豚肉 鶏卵 | 飲用牛乳 | にんじん にら | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ 根深ねぎ 干しいいたけ みかん | 米 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 ごま油 | 772 | 16.0 | 29.6 | 2.6 |
| 7 | 金 | こぎつねご飯 れんこんバーグ さつま汁 牛乳 | 油揚げ 押し豆腐 大豆ミート 豚肉 米みそ | 飲用牛乳 | にんじん | たまねぎ れんこん しょうが にんにく りんご ごぼう だいこん 根深ねぎ | 七分つき米 砂糖 さつまいも こんにやく | 油 | 788 | 16.3 | 28.9 | 3.1 |
| 10 | 月 | ゆかりご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 きゃべつの味噌汁 牛乳 | 鶏肉 米みそ | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん | にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが キャベツ ぶなしめじ 根深ねぎ | 米 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 揚げ油 | 802 | 12.8 | 28.1 | 2.8 |
| 12 | 水 | チンジャオロース丼 わかめスープ UFOゼリー 牛乳 | 牛肉 鶏肉 | 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天 | ピーマン にんじん | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ 根深ねぎ バイン缶 | 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 カルピス 冷凍白玉団子 | 油 ごま油 | 670 | 15.5 | 23.6 | 2.5 |
| 13 | 木 | チョコチップパン ツナとポテトのグラタン 豆トマトスープ 牛乳  | ツナ 鶏肉 いんげんまめ | 飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ | パセリ にんじん トマト缶 ごまつな | たまねぎ スイートコーン | チョコチップパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 マカロニ | 油 有塩バター | 805 | 14.9 | 38.6 | 3.8 |
| 14 | 金 | 炒り玄米ごはん 魚の野菜あんかけ せりの味噌汁 ミニトマト 牛乳  | たら 豚肉 米みそ | 飲用牛乳 | にんじん ピーマン パプリカ せり ミニトマト | にんにく しょうが 干しいいたけ たまねぎ たけのこ えのきたけ 根深ねぎ | 米 玄米 でん粉 砂糖 さといも | 揚げ油 | 728 | 17.1 | 22.3 | 3.9 |
| 17 | 月 | 長崎ちゃんぽん 大学芋 牛乳 | 豚肉 なると いか えび | 飲用牛乳 | にんじん にら | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ | 冷凍ちゃんぽんめん でん粉 砂糖 さつまいも 水あめ | 油 ごま油 揚げ油 | 693 | 13.7 | 25.7 | 2.6 |
| 18 | 火 | ご飯 ひじきふりかけ しゅうまい 豚汁 牛乳 | 糸削り 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん | たまねぎ 干しいいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん 根深ねぎ | 米 砂糖 でん粉 こんにやく しゅうまいの皮 じゃがいも | 炒りごま ごま油 油 | 807 | 16.4 | 30.3 | 2.5 |
| 19 | 水 | 焼き鳥丼 春菊のごま和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 | 鶏肉 削り節 米みそ | 飲用牛乳 カットわかめ | しゅんぎく にんじん | しょうが 根深ねぎ たけのこ 干しいいたけ えのきたけ たまねぎ | 米 砂糖 でん粉 じゃがいも | すりごま | 773 | 16.8 | 24.0 | 3.9 |
| 20 | 木 | カツカレー マスタードサラダ 果物 (せとか) 牛乳  | 豚肉 レンズまめ 豚肉 鶏卵 | 飲用牛乳 | にんじん | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり せとか | 米 米粉 じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 | 油 揚げ油 | 912 | 14.9 | 29.6 | 3.1 |
| 21 | 金 | 麦ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 牛乳 | 豚肉 米みそ 木綿豆腐 | 飲用牛乳 カットわかめ | にんじん にら | にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいいたけ たまねぎ きゅうり 緑豆もやし | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 750 | 16.5 | 29.4 | 3.8 |
| 25 | 火 |  学期末考査  | | | | | | | | | | |
| 26 | 水 |  | | | | | | | | | | |
| 27 | 木 | <ハワイ・ロコ料理献立> ごま塩ご飯 モチコチキン フルーツサラダ ロングライススープ 牛乳 | 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん | にんにく しょうが ねぎ キャベツ 干しいいたけ バイン・みかん缶 きゅうり たまねぎ はくさい | 米 白玉粉 コーンスターチ 砂糖 はるさめ | 煎りごま 揚げ油 油 ごま油 | 887 | 14.7 | 36.4 | 3.1 |
| 28 | 金 | きびご飯 鮭のムニエル のりポテト ちくわぶ汁 牛乳 | さけ 鶏肉 | 飲用牛乳 あおのり | にんじん せり | だいこん ごぼう 干しいいたけ 根深ねぎ | 七分つき米 きび 薄力粉 じゃがいも | 有塩バター | 714 | 19.4 | 21.3 | 2.2 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 780 | 16.2 | 29.4 | 3.2 | 356 | 115 | 2.9 | 233 | 0.37 | 0.44 | 18 | 7.5 |

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になり 米)

ます。

<今月の産地>

米…岩手県産ひとめぼれ (七分

みかん…和歌山県紀ノ川

岩手県産ひとめぼれ (精白