

# 2月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場  
飯網中学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料							えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
病気を予防する食事をしよう		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
2月	ご飯	牛乳	さつまい いわしフライ たくあん和え 黒糖福豆	鶏肉 みそ いわしフライ 福豆	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ たくあん キャベツ	ご飯 さつまいも	油 いりごま	【節分献立】です。昔から節分には「いわし」を食べる習慣があります。食べやすいフライを選びました。	758 Kcal 26.8 g 19.5 g 3.1 g
3火	切り込み コッペパン	牛乳	凍り豆腐のスープ 焼きそば 糸寒天のサラダ	かまぼこ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 あおのり 糸寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし キャベツ きゅうり	コッペパン 焼きそば麺 砂糖	油 ごま油 いりごま	切り込みパンに焼きそばをはさんでいただきます。いつもよりパンがすすみますよ。	622 Kcal 27.2 g 18.1 g 3.6 g
4水	ご飯	牛乳	具だくさんみそ汁 手作り鶏しゅうまい ごぼうのみそ炒め	油揚げ みそ 鶏肉 大豆ミート さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ しょうが ごぼう	ご飯 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮 こんにゃく	ごま油 油	ごぼうのみそ味の炒めものにします。しょうゆ味よりコクがあって、ご飯のおかずにぴったりです。	704 Kcal 28.5 g 17.7 g 2.6 g
5木	ご飯	牛乳	冬野菜のみそ汁 ますのみそマヨネーズ焼き 塩昆布キャベツ	油揚げ みそ ます	牛乳 あおのり 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ なめこ 白菜 ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 砂糖 さといも	ノンエッグ マヨネーズ	野菜に塩昆布と酢を使って味付けした「塩昆布キャベツ」です。簡単なのでお家でも簡単に作れます。	663 Kcal 30.7 g 17.5 g 2.4 g
6金	暗記パン (チョコクリーム)	牛乳	すまし汁 チキンカツ こんにゃく海藻サラダ ブルーベリータルト	油揚げ 豆腐 なると 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	食パン チョコクリーム 砂糖 こんにゃく タルト	油	【中学3年生ごだわり献立】です。受験に向けてラストスパート。頑張れ3年生。	823 Kcal 31.4 g 28.8 g 4.2 g
9月	ご飯	牛乳	辛味豆腐汁 鶏肉のバンバンジーソース ポテトサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ねりごま ノンエッグ マヨネーズ	焼いた鶏肉に、ねりごまや長ネギを使った中華風のソースをかけます。	758 Kcal 34.8 g 23.2 g 2.5 g
10火	セサミトースト	牛乳	春雨スープ 焼き肉サラダ いよかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 しょうが きゅうり キャベツ いよかん	食パン 砂糖 春雨	マーガリン いりごま ごま油 オリーブゆ	いつものシュガートーストに、いりごまを入れて「セサミトースト」を作ります。	714 Kcal 29.6 g 28.6 g 2.9 g
12木	ご飯	牛乳	豚汁 あじの南蛮漬け 卵の花炒り煮	豚肉 豆腐 みそ あじ ちくわ 豆乳 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが 干しいたけ	ご飯 こんにゃく でんぶん 砂糖	油	おからを使って「卵の花炒り煮」を作ります。家庭でもあまり食べられなくなっている料理は、給食で紹介していきます。	762 Kcal 35.4 g 21.9 g 2.6 g
13金	ソフト麺	牛乳	ミートソース アップルパイ 米粉マカロニサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ソフト麺 パイ皮 米粉マカロニ	油	調理場特製「アップルパイ」を作ります。	953 Kcal 29.7 g 37.3 g 4.2 g
16月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 いかの生姜焼き 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ いか ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	ご飯 でんぶん 春雨 砂糖	ごま油	長野県産大豆を使った豆腐で麻婆豆腐を作ります。	757 Kcal 37.9 g 21.2 g 3.6 g
17火	コッペパン	牛乳	和風クリームシチュー ペネのミートソース イタリアンサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン さつまいも 小麦粉 マカロニ	油 豆乳バター ドレッシング	みそを隠し味に使った、和風クリームシチューです。パンにつけてもおいしいですよ。	827 Kcal 34.1 g 30.7 g 3.6 g
18水	ご飯	牛乳	かきたま汁 鶏ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ	卵 鶏ささみ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ 白菜 えのきたけ レモン キャベツ 大根	ご飯 でんぶん 砂糖	油	【家庭科学習献立】「けがをしないうつな体」を作る献立です。	729 Kcal 32.4 g 20.0 g 2.0 g
19木	チキン カレーライス	牛乳	福神漬け和え でこぼん	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご 白菜 キャベツ 福神漬け でこぼん	ご飯 じゃがいも	油	でこぼんは、ぼんかんとう清見柑を交配して生まれた品種の柑橘類です。	733 Kcal 24.2 g 17.7 g 3.2 g
20金	米粉パン	牛乳	ABCスープ キャベツメンチカツ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 キャベツメンチカツ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 切り干し大根 きゅうり キャベツ	米粉パン マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	キャベツメンチカツの衣には、小麦粉を使用していません。大豆と米粉を使って作っています。	820 Kcal 37.3 g 36.5 g 3.8 g
24火	ご飯	牛乳	わかめスープ 炒めビビンバ じゃこサラダ	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 いりごま	韓国料理のビビンバは、混ぜご飯という意味です。ごはん炒めビビンバを混ぜていただきます。	638 Kcal 28.3 g 14.4 g 2.8 g
25水	ご飯	牛乳	いものこ汁 ちくわのお好み揚げ カラフルおひたし	鶏肉 豆腐 ちくわ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ ねぎ 紅しょうが もやし コーン	ご飯 こんにゃく さといも 小麦粉	油	ちくわに、お好み焼き風の味をつけた衣をつけて揚げます。	700 Kcal 27.8 g 16.1 g 3.3 g
26木	ご飯	牛乳	切り干し大根のスープ ごまだれ焼き肉 ゆかりあえ	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ えのきたけ 白菜 にんにく 切り干し大根 しょうが りんご キャベツ きゅうり 大根	ご飯 砂糖	ごま油 すりごま	乾燥野菜の切り干し大根を、スープに入れます。食物繊維やカルシウムがたくさんとれます。	678 Kcal 31.9 g 16.9 g 2.6 g
27金	コッペパン	牛乳	せん切り野菜スープ カレーココット フレンチサラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	せん切りにした野菜を使ったスープです。煮る時間が短くてすむので、忙しい朝にお勧めです。	741 Kcal 36.8 g 27.4 g 3.6 g