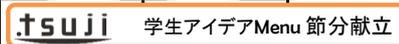


令和7年度2月分中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名 ★はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
2(月)	ご飯 若布うどん汁 竹輪の磯辺揚げ 2本 切り干し大根と小松菜のツナ和え 低温殺菌牛乳	鶏肉,竹輪,油揚げ,ツナ	若布,あおさのり,牛乳	人参,小松菜	大根,えのき茸,長ねぎ,切干し大根,もやし	精白米,砂糖,うどん,小麦粉	菜種油,ごま油	734kcal 28.9g
3(火)	ご飯 手巻き海苔 けんちん汁 鰯のさんが焼き風 大豆ミートキンパ 低温殺菌牛乳	鶏肉,油揚げ,鰯,味噌,豚肉,大豆ミート	海苔,牛乳	人参,ほうれん草	牛蒡,大根,こんにゃく,玉葱,生姜,にんにく,たくあん,椎茸,もやし	精白米,里芋,砂糖,パン粉	菜種油,ノエッグマヨネーズ,ごま油,ごま	773kcal 40.8g
 学生アイデアMenu 節分献立 手巻き海苔にご飯と大豆ミートキンパをのせて「恵方巻」にしても◎								
4(水)	春の筍こぎつねご飯 豆腐となめこの味噌汁 鰯の柚子ポン酢おろしソースがけ ほうれん草と菜の花のおかか和え 低温殺菌牛乳	油揚げ,豆腐,味噌,鰯,竹輪,かつお節	若布,牛乳	人参,ほうれん草,菜の花	筍,大根,なめこ,長ねぎ,柚子,キャベツ	精白米,砂糖,澱粉,小麦粉	菜種油	795kcal 35.8g
 学生アイデアMenu 立春献立								
5(木)	食パン ブロッコリーとマカロニのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き 和風ポテトサラダ 低温殺菌牛乳	鶏肉,かつお節	牛乳	人参,ブロッコリー	セロリ,玉葱,枝豆,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	パン,押麦,はちみつ,じゃが芋,マカロニ	オリーブ油,ノエッグマヨネーズ	771kcal 37.4g
6(金)	★チキンカレーライス★ わかさぎフライ 大根若布サラダ中華ドレッシング和え ★みかんシャーベット★ 低温殺菌牛乳	鶏肉	わかさぎフライ,若布,牛乳	人参,トマト	にんにく,セロリ,玉葱,大根,きゅうり,みかんシャーベット	精白米,じゃが芋,砂糖,小麦粉	菜種油,ドレッシング	837kcal 23.8g
9(月)	ご飯 手作りひじき昆布ふりかけ アルファベットマカロニスープ 鰯ナゲット3個 りんご 低温殺菌牛乳	かつお粉,ウインナー,鰯ナゲット	昆布,ひじき,牛乳	人参	セロリ,にんにく,玉葱,ホールコーン,枝豆,キャベツ,りんご	精白米,砂糖,マカロニ	菜種油,オリーブ油	733kcal 23.9g
10(火)	コッペパン キャベツオニオンスープ ミラノ風チキンカツ スバゲティボロナーゼ 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉,豚肉,大豆ミート	チーズ,コーヒー,ミルク	人参,トマト,トマトケチャップ,ピーマン	にんにく,セロリ,玉葱,エリンギ,キャベツ	パン,麩,パン粉,スパゲティ,砂糖	オリーブ油,菜種油	751kcal 39.8g
 食べて応援!! イタリア冬季オリンピック献立								
12(木)	★揚げパン★ 冬野菜のシチュー 厚焼き玉子 切り干し大根とキャベツのペペロンチーノ炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉,厚焼き玉子,ショルダーベーコン	牛乳,生クリーム	人参	セロリ,蓮根,大根,しめじ,長ねぎ,ホールコーン,白菜,にんにく,切干し大根,玉葱,エリンギ,枝豆,キャベツ	パン,砂糖,小麦粉	菜種油,オリーブ油	781kcal 29.1g
13(金)	コーンライス 根菜ポトフ ホキバジルフライ プチヴェールサラダイタリアンドレッシング和え ★ガトーショコラ★ 低温殺菌牛乳	鶏肉,ホキ,蒲鉾	牛乳	人参,プチヴェール	にんにく,玉葱,ホールコーン,セロリ,生姜,大根,牛蒡,キャベツ,きゅうり	精白米,里芋,小麦粉,パン粉,ガトーショコラ	菜種油,オリーブ油,ドレッシング	766kcal 26.8g
 バレンタイン献立								
16(月)	ご飯 生揚げの味噌汁 揚げ餃子3個 ひじきと高野豆腐の煮物 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,餃子,竹輪,大豆,高野豆腐	若布,ひじき,牛乳	人参	大根,えのき茸,長ねぎ	精白米,砂糖	菜種油	755kcal 27.9g

令和7年度2月分中学校給食予定表

国上市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名 ★はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
17(火)	★胡麻担々麺★ ガーリックチキン みかん 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆ミート, 味噌,鶏肉	若布,牛乳	人参,青梗菜	にんにく,長ねぎ, 筍,えのき茸, 小大豆もやし,みかん	中華麺,澱粉,砂糖	菜種油,ごま油	798kcal 41.7g
18(水)	(邪気をはらう!)炊き込み赤飯 豚汁 鮭の西京(最強)焼き キャベツと昆布(喜ぶ)の和え物 ★杏仁豆腐★ 低温殺菌牛乳	小豆,豚肉,味噌, 鮭	昆布,杏仁豆腐, 牛乳	人参	生姜,牛蒡,玉葱, 大根,こんにゃく, 長ねぎ,キャベツ, もやし	精白米,もち米, さつまいも,砂糖	菜種油,ごま油	766kcal 35.4g
 <p>テーマは『私は最強---』</p> <p>tsuji 学生アイデアMenu 試験応援献立</p> <p>運が良くなる食材でケン担ぎ! 体調を整えて元気な身体で試験に挑もう!!</p>								
19(木)	コッペパン 苺ジャム キャベツのトマトシチュー 揚げミートボール3個 カブとじゃこのオリーブオイルドレッシング和え 低温殺菌牛乳	ショルダーベー コン,ミートボール	ちりめんじゃこ, 牛乳	人参,トマト,トマ トケチャップ,小松 菜	苺ジャム,セロリ, にんにく,玉葱, キャベツ,ホール コーン,かぶ,レモ ン	パン,じゃが芋, 小麦粉,砂糖	オリーブ油,菜種 油,バター	814kcal 28.0g
<p>tsuji 学生アイデアMenu 雨水(うすい)献立</p> <p>ロールキャベツをイメージしました。 ミートボールとキャベツトマトシチューを 一緒に食べると◎</p>								
20(金)	鶏肉プルコギ丼 かきたま汁 はちみつレモン大学芋 2個 低温殺菌牛乳	鶏肉,大豆ミート, 鶏卵	若布,牛乳	人参,ピーマン, 小松菜	にんにく,玉葱,も やし,きくらげ, ホールコーン,白 菜,レモン	精白米,砂糖,澱 粉,さつまいも, ちみつ,水あめ	菜種油,ごま油	770kcal 27.0g
24(火)	ご飯 ワンタン味噌スープ イカのかりん揚げ 3本 白菜ともやしのおかか醤油和え 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,イカ, かつお節	牛乳	人参,青梗菜	にんにく,生姜,玉 葱,えのき茸, キャベツ,白菜,も やし	精白米,ワナン, 砂糖,澱粉,小麦 粉	菜種油	761kcal 33.0g
25(水)	もち麦ご飯 豆腐と白菜の味噌汁 手作りジャンボ焼売 切干大根煮 低温殺菌牛乳	油揚げ,豆腐,味 噌,豚肉,大豆 ミート,薩摩揚げ	若布,牛乳	人参	白菜,えのき茸, 長ねぎ,玉葱, キャベツ,生姜, 切干し大根,椎 茸	精白米,もち麦, 焼売の皮,澱粉, 砂糖	菜種油	732kcal 31.6g
26(木)	ご飯 ねぎ塩若布スープ 手作り野菜コロッケ カラフルこんにゃくサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,豚肉,大豆 ミート	若布,あおさのり, 牛乳	人参	生姜,にんにく,大 根,きくらげ,白菜, 長ねぎ,玉葱, ホールコーン,こ んにゃく,キャベ ツ,きゅうり	精白米,砂糖, じゃが芋,小麦 粉,パン粉	菜種油	704kcal 23.1g
27(金)	ご飯 茎若布の春雨スープ 鯖の油淋ソースがけ ブロッコリーサラダドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉,鯖	茎若布,牛乳	人参,青梗菜,ブ ロッコリー	生姜,大根,きくら げ,長ねぎ,にん にく,ホールコー ン,キャベツ,りん ご	精白米,春雨,澱 粉,小麦粉,砂糖	菜種油,ごま油	788kcal 30.4g

月平均栄養価 エネルギー 768kcal たんぱく質 31.3g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたち野菜・米 使っています (赤字)
大根・キャベツ・長ねぎ・ほうれん草・小松菜・天神米

tsuji 学生アイデア Menu
辻調理師専門学校東京の学生が考案した献立を4日間取り入れました。『節分』『立春』『試験応援』『雨水』の4つのテーマをもとに献立作成しました。児童・生徒に楽しんで食べてもらえたらと思います。校内に掲示する「献立メモ」は学生が作成したものを使用しています。是非見てください!!

三年生に、卒業までにもう一度食べたい給食について、アンケートを行いました。
アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を、三学期の給食に取り入れています。

6日(金)	★チキンカレーライス★	二中3-4
	★みかんシャベット★	一中3-1、3-2、3-3・二中3-3・三中3-1、3-3
12日(木)	★揚げパン★	一中3-1、3-3
13日(金)	★ガトーショコラ★	二中3-2
17日(火)	★胡麻担々麺★	一中3-4
18日(水)	★杏仁豆腐★	一中A組

リクエスト 思い出 三年生の給食