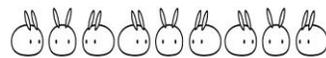


# 2月の献立予定表



令和7年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材	みどり しょくざい 緑の食材	き しょくざい 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだをよす 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
2 (月)	ごはん 牛乳 チキンのガーリック焼き 大根サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	630	25.8	21.2	296	2.5	
					792	30.9	24.3	314	3.2	
3 (火)	「節分献立」 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 豆のサラダ 豆麩のすまし汁	牛乳 いわし 大豆 豆腐	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ほうれん草 干しいたけ ねぎ	ごはん あぶら でんぷん さとう 和風ドレッシング 白玉麩	652	27.3	23.2	355	2.0	
					825	33.2	27.1	387	2.4	
4 (水)	中華めん 牛乳 チキンサラダ みそラーメンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん 干しいたけ だけのこ チンゲン菜 白菜 コーン ねぎ もやし オレンジ	中華めん さとう ごま油 ラー油	591	28.0	15.0	329	2.8	
					777	35.8	17.2	359	3.5	
5 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん インゲン	黒糖パン でんぷん あぶら さとう フレンチドレッシング	672	28.9	25.4	337	3.3	
					819	34.9	30.1	366	4.0	
6 (金)	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ほっけ 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ だけのこ こんにゃく 絹さや もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	583	28.1	15.8	317	1.8	
					754	33.7	17.7	340	2.2	
9 (月)	ごはん 牛乳 鶏のしょうが焼き 野菜のごまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン 玉ねぎ 小松菜	ごはん さとう 胡麻ドレッシング ごま	608	29.3	18.3	313	2.1	
					789	35.1	20.9	335	2.5	
10 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 大根の炒り煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さけ 鶏肉 凍み豆腐 みそ	大根 にんじん インゲン 小松菜 ねぎ 干しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま	596	28.9	17.6	307	2.5	
					750	34.6	19.9	327	3.2	
12 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 メルルーサ チーズ ツナ 鶏肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	米粉パン パン粉 イタリアンドレッシング じゃがいも バター シチュールー	696	34.5	25.9	393	3.5	
					858	39.5	30.7	438	4.4	
13 (金)	「鮫中3年生リクエスト献立」 わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ かき玉汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	わかめ きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 りんご	ごはん でんぷん 米粉 あぶら 春雨 ごま油 さとう	653	29.7	18.8	344	2.9	
					809	34.9	21.3	373	3.5	
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ツナサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	646	29.9	22.7	360	2.2	
					814	35.9	26.3	394	2.6	
17 (火)	ごはん 牛乳 達者の納豆 ゆかりあえ 厚揚げのうま煮	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ みそ	ゆかり キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ もやし だけのこ インゲン	ごはん あぶら さとう ごま油 でんぷん	634	27.8	21.4	407	2.8	
					784	32.2	24.0	444	3.3	
18 (水)	おにぎりの日 牛乳 さばの塩焼き 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり 大根 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ	ごはん じゃがいも	688	27.1	25.2	300	1.6	
					817	31.8	28.8	318	2.0	
19 (木)	「古中3年1組リクエスト献立」 きな粉揚げパン 牛乳 ポテトサラダ アルファベットスープ ヨーグルト	牛乳 きな粉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 チンゲン菜	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	666	20.2	22.3	418	2.5	
					802	24.0	26.0	441	3.1	
20 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ オレンジ	牛乳 わかめ 茎わかめ 豚肉	キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ インゲン オレンジ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも カレールー	628	20.6	18.1	293	2.5	
					794	24.8	20.8	309	3.0	
24 (火)	焼肉丼 (ごはん) 牛乳 たくあんポリポリサラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 とうふ わかめ みそ	玉ねぎ しらだき にら たくあん きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	600	24.8	17.9	336	2.4	
					761	30.0	20.6	364	3.0	
25 (水)	ごはん 牛乳 ぎょうざ (1人2コ) もやしのひき肉炒め 中華スープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 なると 豆腐	もやし にら にんじん だけのこ チンゲン菜 ねぎ きくらげ	ごはん マロニー ごま油 でんぷん	591	24.4	15.2	357	2.3	
					757	28.2	16.5	375	2.7	
26 (木)	「古中3年2組リクエスト献立」 パインパン 牛乳 グラタン パンパンジーサラダ ミネストローネ ラムネゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 中華くらげ ベーコン	パイン ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん トマト缶	コッペパン バター シチュールー さとう じゃがいも ゼリー	722	25.0	24.5	403	2.8	
					870	30.1	28.9	439	3.5	
27 (金)	「ひなまつり献立」 ゆかりあえ 牛乳 ぶりのしょうが焼き かおりあえ お花のすまし汁	牛乳 ぶり 錦糸卵 のり 豆腐	ゆかり もやし ほうれん草 白菜 小松菜 ねぎ にんじん	ごはん 花麩 桜餅	723	29.0	17.9	314	3.0	
					839	34.3	20.4	334	3.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食 - 口コミ	今月の地場産品 (予定)	今月の平均栄養価 * 右は基準値					
<p>今月は、3日(火)が「節分献立」です。節分の日に「いわし」を玄関に飾ること にちなんで「いわしのかば焼き風」と、「豆まき」をすることから、大豆を 使った「豆サラダ」が出来ます。そして「鮫中・古中3年生リクエスト献立」も 登場します。中学3年生のみなさんは、給食を食べるのもあと2、3月であと 数回となります。今月の給食もよく味わいながら食べてください。それから、 27日(金)は少し早いですが「ひなまつり献立」です。今月もたくさんの行事 食、お楽しみに☆</p>	<p>こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、 だいず、納豆、ねぎ</p> <p><b>2月の旬の食材</b> キャベツ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ だいこん、なの花、こまつな、ほうれん草</p>						
		エネルギー kcal		644	650	806	830
		たんぱく質 g		27.2	18~32	32.6	25~40
		脂質 g		20.3	18~22	23.4	24~28
		カルシウム mg		343	350	390	450
塩分 g		2.5	2.0	3.2	2.5		