令和7年度

2月給食献立予定表（中学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
2 月	麦ごはん						米　麦		761 kcal
	鶏のゆずみそ焼	○	鶏肉　みそ			ゆず果汁	砂糖		36.8 g
	ツナ入かぼちゃサラダ		ツナ		かぼちゃ	玉ねぎ　きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	21.8 g
	ミートボールスープ				青梗菜	白菜　しめじ			2.0 g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃに関するクイズです。かぼちゃの生産量第１位の都道府県はどこでしょう？　①茨城県　②沖縄県　③北海道　正解は③ 北海道です。　日本で生産される４０％以上が北海道産です。かぼちゃには、免疫力を高めるビタミンが豊富にふくまれています。しっかり食べて風邪予防につとめましょう。								
3 火	麦ごはん						米　麦		718 kcal
	イワシごまみそ煮	○	いわし　みそ					ごま	31.6 g
	煮こみおでん		さつまあげ　竹輪	昆布		大根			15.6 g
	キャベツのみそしる		みそ　油揚げ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			3.0 g
	黒糖福豆		大豆				黒糖		
一口メモ	今日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味があります。本来は春・夏・秋・冬どの季節にも節分があるのですが、春が始まる（立春の）前日に、「これから始まる１年が、不幸やわざわいがない１年になりますように」という願いをこめて、１年に１度、「豆まき」をするようになりました。むかしから、大豆やいわしにはわざわいを追いはらう力があると信じられてきました。								
4 水	麦ごはん						米　麦		716 kcal
	厚焼き玉子	○	卵				砂糖	油	29.2 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉　みそ		にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	油	20.0 g
	体温まるピリ辛スープ		豚肉　豆腐		にんじん	白菜　ねぎ		ごま油	2.2 g
一口メモ	今日のスープは、昨年度の野菜たっぷりみそ汁・スープづくりで山田中学校から提出されたレシピです。今年の冬休みのレポートも届いていますので、３月の給食で提供します。おたのしみに！！								
5 木	コッペパン切り目入り	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		798 kcal
	チリビーンズウインナー		ウインナー 高野豆腐粉		ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	32.4 g
	ポテトサラダ				にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	30.8 g
	もやしのスープ		鶏肉	わかめ	にんじん	もやし　しめじ　ねぎ			3.5 g
	らむねゼリー						砂糖		
一口メモ	スープに入っているもやしに関するクイズです。もやしは豆を水につけて発芽させますが、色が白いのはなぜでしょう？　①土に植えないから　②光を当てないから　③水でよく洗うから　正解は②です。光を当てずに暗い場所で育てることで白くて長いもやしになります。								
6 金	麦ごはん	○					米　麦		750 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉　砂糖	油	23.4 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	24.6 g
	野菜たっぷりみそ汁		油揚げ　みそ		にんじん	白菜　なめこ　まいたけ　しめじ			2.5 g
一口メモ	今日のスープは、昨年度の野菜たっぷりみそ汁・スープづくりで豊間根小学校から提出されたレシピです。今年の冬休みのレポートも届いていますので、３月の給食で提供します。おたのしみに！！								
9 月	麦ごはん	○					米　麦		737 kcal
	豚肉の生姜焼		豚肉			生姜	砂糖		32.7 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり			23.3 g
	なめこ汁		豆腐　みそ　油揚げ		にんじん	なめこ　大根　ねぎ			2.3 g
一口メモ	寒くなると牛乳が飲みづらくなりますが、毎日牛乳を飲んでいますか。体がぐんぐん大きくなる成長期、骨をつくる材料であるカルシウムはたくさん必要になります。不足しがちな栄養素なので、給食では１日に必要な量の半分をとることを目標にしています。牛乳１本にはたくさんのカルシウムがふくまれているので、給食に毎日出ています。飲まないのは、自分の成長のために、とてももったいないです。アレルギーなどで飲めない人はしょうがありませんが、そうじゃない人は残さず飲みましょう。								
10 火	麦ごはん	○					米　麦		888 kcal
	春巻き（２ケ）		豚肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ　しいたけ	小麦粉　春雨	油	33.4 g
	野菜とささみのあえもの		鶏肉		にんじん	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	29.4 g
	八宝菜		豚肉　いか　さつま揚げ		にんじん	白菜　玉ねぎ　たけのこ　きくらげ	片栗粉	油	2.5 g
一口メモ	八宝菜は中国料理のひとつで「五目うま煮」ともいわれます。お肉や魚介、いろいろな野菜を炒め合わせたものです。八宝菜は、８種類の食材ということではなく、「たくさんの」という意味があります。肉と魚介のうまみがからんで、野菜をたっぷり食べられると思います。								
12 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		843 kcal
	フィレオチキン		鶏肉				小麦粉	油	34.7 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		ツナ		ブロッコリー	玉ねぎ　きゅうり	マカロニ	油	29.9 g
	白菜のクリーム煮		ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	白菜　玉ねぎ　たけのこ　きくらげ	じゃがいも		3.1 g
	はちみつレモンゼリー					レモン果汁	はちみつ		
一口メモ	ブロッコリーのおいしい季節です。おいしいブロッコリーの選び方、知っていますか。ポイントは２つ。１つは、つぼみがすきまなくよくしまっていて、色は濃い緑色のものを選びましょう。もう１つのポイントは茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。食べておいしいのはもちろんのこと、栄養価も高いです！！								
13 金	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		816 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	25.0 g
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉　豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		17.2 g
	春雨サラダ					キャベツ　きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	2.9 g
	レモンソーダゼリー					レモン果汁	砂糖		
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学６年生、中学３年生のリクエスト給食を各学校１回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日は、山田小学校６年生のリクエスト給食です。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
16 月	わかめごはん	○		わかめ			米　麦		766 kcal
	さばのみそに		さば　みそ　豆乳						30.5 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	上白糖	ごま	12.7 g
	さつま汁		豚肉　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	さつまいも		3.1 g
	お米のムース		乳　卵				砂糖　米粉		
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学6年生、中学3年生のリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日は、豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。								
17 火	麦ごはん	○					米　麦		778 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	36.6 g
	キャベツともやしの炒め物		豚肉　みそ		にんじん	キャベツ　もやし　しめじ	砂糖	油	26.2 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐　みそ		にんじん　大根の葉	大根　しいたけ			2.5 g
一口メモ	リクエスト給食の一品にはなりませんでしたが、「鮭のマヨネーズ焼き」も人気メニューのひとつです。すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを鮭にのせて焼いています。鮭には、ビタミンDが豊富にふくまれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい魚のひとつです。								
18 水	麦ごはん	○					米　麦		771 kcal
	ぎょうざ（2ケ）		豚肉　鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉　砂糖	油	30.4 g
	豚キムチ炒め		豚肉　みそ		にんじん	白菜キムチ　玉ねぎ	春雨　砂糖	油　ごま	17.5 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉			ごぼう　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	油	2.2 g
一口メモ	炒め物に入っているキムチに関するクイズです。「キムチ」という名前には、どんな意味があるでしょう？　①辛い　②白菜　③つけもの　正解は③つけものです。 キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整えて、免疫力を高めるはたらきがあります。給食でも家でも発酵食品を食べて強い体をつくりましょう。								
19 木	チーズパン	○		脱脂粉乳　チーズ			県産強力粉　砂糖		769 kcal
	ツナマヨオムレツ		卵　ツナ			玉ねぎ	砂糖		34.6 g
	リヨネーズポテト		ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	バター	22.5 g
	ラビオリスープ				にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　とうもろこし	砂糖		3.2 g
一口メモ	スープに入っているラビオリは、小麦粉を練ったパスタの生地のあいだに、ひき肉やみじん切りにした野菜をはさんだものです。イタリアでよく食べられています。イタリアの味を感じながらいただきましょう。								
20 金	麦ごはん	○					米　麦		859 kcal
	アジフライ		あじ				小麦粉	油	33.7 g
	大豆と鶏肉の煮もの		鶏肉　大豆		にんじん	蓮根　ねぎ	砂糖		28.0 g
	小松菜のみそ汁		みそ　油揚げ		小松菜　にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.4 g
一口メモ	煮物に入っている大豆は、山田町産です。大豆は、たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵などからだけでなく、大豆からもたんぱく質をとるようにすると、たんぱく質といっしょに食物せんいやビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養を一気にとることができます。								
24 火	麦ごはん	○					米　麦		829 kcal
	さばの香味焼		さば　みそ			にんにく　しょうが	砂糖	油	37.0 g
	納豆あえ		納豆	チーズ　青のり	ほうれん草　にんじん	白菜　ねぎ			30.8 g
	鶏の水炊き		鶏肉　竹輪　豆腐	昆布	にんじん	しいたけ　白菜　ねぎ			2.8 g
一口メモ	リクエスト給食の一品にはなりませんでしたが、納豆あえも人気メニューのひとつです。納豆とチーズとのり（青のり）を、おこのみの野菜と混ぜればできあがりです。自分オリジナルの納豆あえをおうちで作ってみましょう。								
25 水	鮭ごはん	○	鮭				米　麦		695 kcal
	鶏と根菜の焼きつくね		鶏肉		にんじん	玉ねぎ　れんこん　ねぎ	砂糖	小麦粉	29.9 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		18.0 g
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐　みそ	わかめ		白菜　ねぎ			3.1 g
一口メモ	魚はその肉の色で「白身魚」「赤身魚」に分けられます。今日のごはんに入っている鮭は、赤身魚と白身魚、どちらに分類されるでしょうか？　答えは白身魚です。鮭のちぎょ（子ども）は赤くありませんが、エビの仲間のオキアミをえさとして食べるうちに、オキアミの赤い色素「アスタキサンチン」が体にたまり、成長するにつれて、だんだん身が赤くなっていきます。								
26 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		810 kcal
	鰆クリスピー		鰆				小麦粉	油	31.7 g
	野菜サラダ				パプリカダス	キャベツ　きゅうり		油	30.1 g
	ビーフシチュー		牛肉		にんじん	玉ねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	バター	4.0 g
一口メモ	シチュークイズです。シチューには主に「ビーフシチュー」と「クリームシチュー」があります。日本で産まれたシチューはどちらでしょう？　①ビーフシチュー　②クリームシチュー　③どちらも　正解は①クリームシチューです。　ビーフシチューはフランスで誕生し、日本に伝わってきました。その後に日本で「給食で栄養がとりやすいように」と牛乳と小麦粉を入れたクリームシチューが誕生して、そのおいしさから家庭用にも広がっていきました。								
27 金	もち麦ごはん	○					米　もち麦		800 kcal
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ　豚肉		パプリカ	ねぎ		ごま	39.9 g
	切干大根のツナあえ		ツナ	ひじき	にんじん	切干大根　枝豆	砂糖	ごま　ごま油	26.0 g
	鱈汁		鱈　豆腐　みそ		にんじん　春菊	大根　白菜　しめじ　ねぎ			2.6 g
一口メモ	たらは、白身魚で脂肪が少なく、低カロリーでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれるので、丈夫な骨をつくるのに役立ちます。おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言いますが、これはたらがえさをみつけた時にどんどん食べてしまい、おなかがパンパンにふくらんでいるところから「たらふく食べる」という言葉がうまれたそうです。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

ソイレンジャー参上

今年の節分は2月3日です。
大豆の力で病気（鬼）に負けない
強い体をつくりましょう。