



2月 献立予定表

●今月の目標 食事マナーを身につけよう●

今月の栄町産の食材(予定)

特別栽培米のコシヒカリ
大根 長ねぎ 白菜 とうもろこし

令和7年

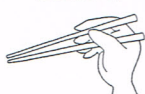
栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							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			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
3	月	ご飯	〇	〇	鶏ハンバーグフライ ひじきと大豆の炒り煮 節分汁	福豆	豚肉 豆腐 さつま揚げ 大豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳 鶏 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう 椎茸 長ねぎ 白菜	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	781 32.2	24.1 2.5
☆給食メモ☆ 2月2日の節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。災いや病気を鬼に見立てて豆をまくことで、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。豆まきの豆には炒った大豆を使用します。														
4	火	ご飯	〇	〇	豆腐のオイスターソース しゅうまい 2個 春雨サラダ		豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	870 33.2	29.8 2.4
5	水	ご飯	〇	〇	菜の花コロッケ 豚しゃぶサラダ 味噌けんちん汁	抹茶 ふりかけ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	菜の花 人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 大根 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 塩 手	油 ごま	728 23.2	22.4 2.6
6	木	ナポリタン	〇	〇	ほうれんそうのグラタン ツナとブロッコリーのサラダ	蒸しケーキ	ウィンナー ほたて ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン	スパゲティ 砂糖 ケーキ 小麦粉	油 バター	761 24.4	31.5 2.7
7	金	麦ご飯	〇	〇	オムレツ トマトハヤシ	フルーツ ヨーグルト 和え	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	もも みかん バイ バナナ にんにく 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 砂糖 大葉	生クリーム 油	818 28.1	22.6 2.2
10	月	ご飯	〇	〇	かつおフライ マヨおひたし だまこ汁	りんご	鯉 ハム 鯉節 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし ごぼう 大根 こんにゃく りんご	米 パン粉	油	805 31.5	20.2 2.1
12	水	カレー ピラフ	〇	〇	鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー さつま芋入りミネストローネ		鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	コーン 玉ねぎ セロリ	米 パン粉 砂糖 マヨ さつま芋	油 マヨネーズ	760 35.0	22.6 2.9
☆給食メモ☆ 栄中学校2年1組のみなさんが考えたおすすし給食です。テーマは「カラフル」。彩りもよく、似た味がないよう、献立の予算面も配慮して作成した献立です。														
13	木	ココア 揚げパン	〇	〇	スタミナサラダ マカロニクリームスープ	ブルーベリー ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 にら アスパラ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 マヨネーズ ゼリー	油 ごま油 生クリーム	851 30.2	29.0 2.7
14	金	ご飯	〇	〇	鶏肉のハーブ焼き キャベツのフレンチサラダ つばつごコンボータージュ	チョコ プリン	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 チョコプリン	油 生クリーム	768 29.3	19.4 2.0
☆給食メモ☆ 日本のバレンタインデーでは、女性から男性にチョコレートを贈ることが多いですが、アメリカやヨーロッパでは、男性女性に限らず、親しい人へ花やカード、本などの贈り物をする日となっています。														
17	月	ご飯	〇	〇	ソースカツ おからサラダ 豆乳汁	いよかん ゼリー	豚肉 ハム 鯉節 豆腐 豆乳 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 パン粉 きび砂糖 ゼリー	油	805 31.5	22.6 2.9
☆給食メモ☆ 「受験応援献立」語呂合わせで「受験にカツ(勝つ)！」縁起担ぎです。努力の成果を発揮できますよう、給食センターのみんなが応援しています。														
18	火	麦ごはん	〇	〇	焼きさばのおろし添え どう豆味噌の肉じゃが 沢庵焼	新メニュー♪	さば 豚肉 どう豆味噌 鶏肉	牛乳	人参	大根 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 椎茸 ごぼう 菊	米 大葉 じゃが芋 砂糖	油	818 32.1	29.1 2.4
☆給食メモ☆ 「栄町ふるさと献立」先月からはじめました♪肉じゃがにどう豆味噌で味付けしました。今日の栄町産は特別栽培米のコシヒカリ、大根、どう豆味噌です。														
19	水	ご飯	〇	〇	ぶりみそ漬けフライ 豆腐のサラダ 炒め野菜のみそ汁	サワー ゼリー	ぶり 豆腐 鯉節 鶏肉 味噌	牛乳のり ちりめん	小松菜	キャベツ もやし 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	792 29.4	24.8 1.9
☆給食メモ☆ 安食小学校6年2組のみなさんが考えたおすすし給食です。旬のぶりフライを取り入れ、彩りや地産地消、栄養バランスなど様々なことを考えて作成した献立です。														
20	木	カレー うどん	〇	〇	肉まん かぼちゃとさつま芋のサラダ	ヨーグルト	豚肉 油揚げ さつま揚げ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 長ねぎ 菊 きゅうり	うどん ルウ パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋	ラード マヨネーズ 油	770 29.0	25.4 2.9
21	金	ごはん	〇	〇	とりそぼろどんぐり れんこんのサラダ はるさめスープ		鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳のり	人参 ほうれん草	枝豆 生姜 玉ねぎ キャベツ 蓮根 白菜 椎茸	米 砂糖 春雨	油 ごま マヨネーズ	786 30.1	25.4 2.1
25	火	わかめ ご飯	〇	〇	大根おろしハンバーグ 五目金平 さつま芋のみそ汁		鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう にんにく 生姜 蓮根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	767 28.0	19.7 3.2
☆給食メモ☆ 栄中学校2年2組のみなさんが考えたおすすし給食です。旬の大根をハンバーグにかけたり、人参やさつま芋、小松菜など彩りのよい食材を取り入れる工夫がみられた献立です。														
26	水	麦ご飯	〇	〇	鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁		鮭 納豆 鯉節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳のり	ほうれん草 人参	キャベツ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 大葉 塩 手		741 35.8	22.7 2.4
☆給食メモ☆ 市立小6年1組2班のみなさんが考えたおすすし給食です。味のバランスを考え、アレルギーが少ないように工夫した献立です。よりたくさんの方が食べられますね。														
27	木	セルフ ツナサンド (食パン)	〇	〇	ツナサンドの具 キャベツソテー 野菜ポタージュ	新メニュー♪	ツナ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	パン	マヨネーズ 油	822 31.9	36.8 3.1
28	金	ご飯	〇	〇	鶏肉のから揚げ ポパイサラダ 豆腐とわかめの味噌汁		鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳のり わかめ	ほうれん草	にんにく 生姜 もやし えのき 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	736 31.1	22.6 2.4
☆給食メモ☆ 栄中学校2年3組のみなさんが考えたおすすし給食です。栄養バランスを考え、みんなが食べやすい和食の献立を作成してくれました。から揚げは人気メニューですね！														
※食材等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。												平均	788 30.3	25.0 2.5

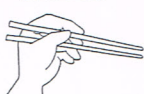
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを確認してみてください。

右ききの場合



左ききの場合



はしは「切る」、「はさむ」、「つまむ」など、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。給食では、毎日先割れスプーンがつけますが、はしは毎日家庭から持ってくる必要があります。献立によってはしをしっかりと使しましょう。

学校給食摂取基準(12~14歳)

エネルギー: 830kcal

たんぱく質: 摂取エネルギーの13~20%

脂質: 摂取エネルギーの20~30%

食塩相当量: 2.5g未満

出典:「家庭とつながる!新食育ブック
シリーズ」(少年写真新聞社)