



2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 食事と健康の関係を理解しよう

所沢市立安松中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | (黄) おもに エネルギーの もとになる食品 | (赤) おもに 体をつくる もとになる食品 | (緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品 | エネルギー | たん白質 | | | |
|-------------------------|---|--|------------|--|--|---|--|-------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | | | | | kcal | g | | | |
| 2 | 月 | キムタク ご飯 | 牛乳 | ビッグシュウマイ 春雨とわかめのサラダ フルーツポンチ | 米、油、片栗粉、 砂糖、春雨、 しゅうまいの皮、 ゼリー | 豚肉、牛乳、豆腐、 ひじき、味噌、わかめ、 ハム | キムチ、ねぎ、つぼ漬、玉ねぎ、 生姜、枝豆、キャベツ、きゅうり、 パイン、りんご、もも | 712 | 26.6 | | | |
| 3 | 火 | <div>節分献立</div> <div>大豆ご飯</div> | 牛乳 | イワシの照り揚げ 梅肉和え 白菜のみそ汁 |  米、油、砂糖、 片栗粉 | 鶏肉、大豆、牛乳、 鰯、鰹節、豆腐、油揚げ、 味噌 | 人参、生姜、きゅうり、大根、 梅、白菜、ねぎ | 626 | 27.5 | | | |
| 4 | 水 | <div>立春献立</div> <div>うぐいす 揚げパン</div> | 牛乳 | ポトフ 春の香りサラダ 苺 |  パン、油、砂糖、 じゃが芋 | うぐいすきな粉、牛乳、 ウインナー | 人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、 セロリ、菜の花、うどん、 とうもろこし、いちご | 681 | 23.1 | | | |
| 5 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 銀サワラのカレー焼き 生揚げと白菜のみそ煮 菜の花のごま和え | 砂糖、じゃが芋、 米、油、片栗粉、 胡麻 | 牛乳、銀鱈、豚肉、 生揚げ、味噌 | 生姜、人参、こんにゃく、白菜、 小松菜、菜の花、もやし | 723 | 33.5 | | | |
| 6 | 金 | ジャージャー麺 (中華麺) | 牛乳 | ジャージャー麺(具) 春巻き ブロッコリーのガーリックソース和え | 中華麺、油、砂糖、 片栗粉、春巻 | 牛乳、豚肉、味噌 | 玉ねぎ、筍、人参、ごぼう、 椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、 ブロッコリー | 739 | 30.3 | | | |
| 9 | 月 | わかめご飯 | 牛乳 | サバのゆずみそがけ こまつなサラダ けんちん汁 | 米、砂糖、片栗粉、 油、里芋 | わかめ、牛乳、鯖、 味噌、ツナ、鶏肉、 豆腐 | ゆず、キャベツ、小松菜、人参、 きゅうり、レモン、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ | 675 | 29.1 | | | |
| 10 | 火 | いちごマール 食パン | コーヒ ミルク | スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 白菜と大根のとろ〜りスープ | パン、じゃが芋、 油、マカロニ、 砂糖、片栗粉、 マヨネーズ | コーヒーマルク、 ベーコン、卵、牛乳、 ハム、豚肉 | 玉ねぎ、ほうれん草、人参、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく、大根、 白菜 | 753 | 30.5 | | | |
| 12 | 木 | 中華丼 (麦ご飯) | 牛乳 | 中華丼(具) イカのチリソースかけ 国産オレンジ | 米、麦、油、 砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉、ホタテ、 イカ、エビ、うずら卵 | にんにく、生姜、人参、筍、 キャベツ、きくらげ、小松菜、 ねぎ、オレンジ | 751 | 36.0 | | | |
| 13 | 金 | 丸パン スライス | 牛乳 | テリヤキチキン たいよう君シチュー れんこんのごまドレサラダ ココアプリン | パン、油、砂糖、 米粉、片栗粉、 じゃが芋、胡麻、 ごまドレッシング、 ココア | 牛乳、鶏肉、ベーコン、 豆乳、ハム、生クリーム | 生姜、玉ねぎ、人参、パセリ、 れんこん、きゅうり | 855 | 37.4 | | | |
| 16 | 月 | ご飯 | 牛乳 | ホッケの一夜干し ごぼうとこんにゃくの煮物 納豆和え | 米、砂糖 | 牛乳、ホッケー一夜干し、 豚肉、納豆、鰹節 | こんにゃく、ごぼう、生姜、 ねぎ、小松菜、キャベツ、 もやし、人参、たくあん | 682 | 33.7 | | | |
| 17 | 火 | ポーク カレーライス (麦ご飯) | 牛乳 | ポークカレーライス(カレー) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト | 米、麦、じゃが芋、 油、蜂蜜、バター、 小麦粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、 豚肉 | にんにく、生姜、とうもろこし、 玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり | 745 | 26.2 | | | |
| 18 | 水 | さつま芋ご飯 | 牛乳 | 焼き鳥 タコとこんにゃくのみそ和え かきたま汁 | 米、さつま芋、 油、砂糖、片栗粉、 胡麻 | 鶏肉、油揚げ、昆布、 卵、牛乳、タコ、味噌、 わかめ | 人参、こんにゃく、生姜、 きゅうり、えのき、ねぎ | 660 | 39.3 | | | |
| <div>安松中学校3年生メニュー</div> | | | | <div>とこ オガ 人 参 ・ さ つ ま 芋 使 用</div>  |  |  | 895 | 38.0 | | | | |
| 19 | 木 | きつねうどん (うどん) | 牛乳 | | | | | | きつねうどん(汁) 竹輪の磯辺揚げ 人参シリシリ りんご | うどん、砂糖、 小麦粉、油 | 牛乳、油揚げ、豚肉、 竹輪、青のり、ツナ、 錦糸玉子、鰹節 | 人参、玉ねぎ、椎茸、 ねぎ、小松菜、りんご |
| 20 | 金 | ご飯 | 牛乳 | | | | | | フォールカツレツ 浅漬け さつま汁 | 米、小麦粉、油、 パン粉、砂糖、 胡麻、さつま芋 | 牛乳、豚肉、塩昆布、 鶏肉、油揚げ、味噌 | 白菜、きゅうり、かぶ、人参、 大根、ごぼう、ねぎ |
| 24 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ブリのにんにく揚げ れんこんのきんぴら 磯和え | 米、片栗粉、油、 砂糖、胡麻 | 牛乳、鰯、豚肉、のり | にんにく、生姜、人参、 れんこん、こんにゃく、 さやえんどう、ほうれん草、 もやし | 704 | 30.5 | | | |
| 25 | 水 | いりご飯 | 牛乳 | メヌケの西京焼き 切干大根のハリハリ漬 け そうめん汁 | 米、油、砂糖、 胡麻、そうめん | ちりめんじゃこ、 油揚げ、牛乳、 メヌケ西京漬、 昆布、鶏肉、かまぼこ | ごぼう、人参、切干大根、 きゅうり、椎茸、ねぎ、小松菜 | 618 | 31.5 | | | |
| 26 | 木 | 黒パン | 牛乳 | ウインナーのサルサソースかけ ピーマンシチュー ほうれん草とコーンのソテー | パン、油、砂糖、 小麦粉、バター | 牛乳、ウインナー、 牛肉、ベーコン | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 トマト、生姜、人参、ほうれん草 マッシュルーム、とうもろこし | 939 | 32.0 | | | |
| 27 | 金 | ビビンバ (麦ご飯) | 牛乳 | ビビンバ(焼肉) (ナムル) わかめ入りトック りんご | 米、麦、砂糖、 油、片栗粉、 トッポキ、胡麻 | 牛乳、豚肉、味噌、 鶏肉、わかめ | 生姜、にんにく、小松菜、 もやし、人参、ねぎ、キャベツ、 しめじ、りんご | 722 | 35.0 | | | |

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量

735

31.8